Dobro Ludu

MIESIĘCZNIK POŚWIĘCONY SPRAWOM
— :: — :: — ZDROWIA LUDU — :: — :: —

Redaktor naczelny i odpow.: Dr. chem. Em. Kwaśnik, Katowice, Pl. Wolności 9

Reda cja i administracja: KATOWICE, Plac Wolności 9 I. p., tel. 31-41.
Konto: P. K. O. Katowice 307 802 — Cena prenumeraty: miesięcznie 5,— zł.

Nr. 3-5 Katowice / marzec kwiecień, maj 1932 Rok 2.

Od wydawnictwa.

Coraz bardziej przekonujemy się, że działalność nasza była bardzo potrzebna i korzystna i dlatego też postępując w myśl rozporządzenia Prezydenta Rzeczypospolitej z dnia 26. stycznia 1928 r. o kontroli ubezpieczeń poczyniliśmy w Ministerstwie Skarbu wszelkie potrzebne kroki celem uzyskania zezwolenia na prywatny zakład ubezpieczeniowy i mamy jaknajwiększą nadzieję, że cel ten jaknajprędzej osiągniemy, działalność bowiem miesięcnika „Dobro Ludu", jak to zawsze zaznaczaliśmy nie była ubezpieczeniową, lecz wypłacaliśmy premje zwrotne na koszta lekarza i lekarstwa tym prenumeratorom, którzy punktualnie i regularnie abonowali nasz miesięcznik. Obecnie jako wydawnictwo działalność tą likwidujemy, a rozpoczniemy działalność ubezpieczeniową jako towarzystwo ubezpieczeń wzajemnych po po uzyskaniu koncesji.

Obecnie donosimy czytelnikom, że przy miesięczniku naszym otwieramy n o w y dział

PORAD PRAWNYCH

Obecne stosunki kryzysowe pociągają siłą samej rzeczy szereg takich sytuacji, które rozwiązać może tylko prawnik obeznany z poszczególnemi działami prawa Prosimy przeto wszystkich czytelników i prenumeratorów o ile mają jakiekolwiek kłopoty a nie wiedzą jak sobie poradzić, by o poradę prawną zgłosili się do naszego wydawnictwa pisemnie albo ustnie.

Już teraz dział porad prawnych zwraca uwagę czytelnikom we wieku

p o b o r o w y m

jak i też rodzicom poborowych że w razie poboru przysługuje poborowym prawo starania się o odroczenie terminu służby wojskowej, a to z tytułu studjów, względnie odbywania terminu, z tytułu praw jedynych żywicieli rodzin, oraz z tytułu oddziedziczonego gospo-

darstwa rolnego. Dalej poborowym przysługuje prawo starania się o uzyskanie ulgi 5-cio miesięcznej służby wojskowej jak i też przedłużenie dotychczas posiadanych odroczeń. Ze względu na odbywający się obecnie pobór sprawa ta jest

bardzo aktualna.

Uzyskanie wspomnianych ulg uzależnione jest od złożenia odpowiednich podań. Zainteresowanym redakcja udziela potrzebnych wskazówek i pomocy

Specyfiki farmaceutyczno-lecznicze wytwarzane w kraju.*) VII.

Towarzystwo Przemysłu Chem. Farm. d. M. KLAWE S. A. w Warszawie wytwarza m. i. następujące polecenia godne przetwory chemiczno-farmaceutyczne jak i bakterjologiczne.

ACTIFER KLAWE, jest to biologicznie czynny tlenek żelaza, działa przedewszystkiem na przemianę materji i wskazany jest do używania przy wszelkich stanach anemicznych, zaburzeniach przemiany materji, ogólnem wyczerpaniu ustroju po chorobach ostrych i przewlekłych.

ARGOCOL, jest to syntetyczny przetwór kaloidalny, o wysokiej zawartości metalu. Wskazany przy wszelkiego rodzaju zakażeniach miejscowych jak i też zakażeniach ogólnych, jak: Zakażenia ran, zakażenie śluzawek nosa, gardzieli i krtani, zakażenia łącznicy oka, zakażenia cewki moczowej i pęcherza moczowego, zakażenia narządów płciowych kobiecych, zakażenia ogólne, ropnica, posocznica, dur brzuszny, dur plamisty i in.

BIOCALCOL KLAWE: preparat odżywczo-leczniczy, oparty na wynikach najnowszych badań w zakresie wpływu witamin na przemianę mineralną ustroju, zawiera sól wapniową z naturalnemi kwasami pochodzenia roślinnego, oraz nieznaczną ilość innych składników mineralnych ważnych dla czynności ustroju jak żelazo aktywne, magn, glin i krzem. Preparat ten używany przez upośledzonych

*) Patrz miesięcznik „Dobro Ludu" Nr. 6, 7 i 8 z r. 1931 oraz Nr. 1 i 2 r. 1932.

pod względem odżywiania dzieci bezdomnych wykazał nadzwyczajne skutki. Poleca go się w następnjących chorobach: Wszelkie postacie gruźlicy płucnej, gruczołowej, chirurgicznej i skórnej (wilk). Krzywica i zmięknienie kości, Awitaminozy czyli schorzenia na tle niedoboru pokarmowego. Astenja ogólna i wszelkie stany wyczerpania fizycznego i psychicznego. Nerwice-histerje, neurastenja, nerwica serca, zaburzenia układu wegetatywnego. Zaburzenia gruczołów o wydzielaniu wewnętrznem, zwłaszcza jako czynnik terapeuteczny przy stosowaniu jednoczesnem organopreparatów. Zaburzenia organów rodnych kobiecych, niepłodność pochodzenia zewnętrznego (wadliwe odżywianie). Zaburzenia odżywiania oseśków i dzieci starszych, osobliwie na tle niedoboru pokarmowego.

Ciąża i okres karmienia niemowląt. Rożne postacie wyprysku i inne choroby skórne ze wskazaniami do „transmineralizacji". Stany upadku ogólnego odżywiania w wieku starszym.

BISMOFER KLAWE: zastosowanie przy kile we wszystkich okresach tak samo BISMOLIP KLAWE.

BOROTROPIN KLAWE: wskazany przy chorobach: nieżyty pęcherza i dróg moczowych rzeżączka, zapalenie miedniczek, kamica nerkowa i pęcherzowa, bakteriurja.

BROMERGON KLAWE, wskazania: Padaczka, histerja, neurastenja, drgawki położnych, pląsawica nerwowa, bezsenność, bóle głowy zwłaszcza u osób dorosłych, nerwica serca.

CHOLESOL KLAWE, wskazania: Wadliwa przemiana materji, kamica żółciowa, niedomoga wątroby, zaburzenia trawienia, dna.

ERGOT KLAWE, wskazania: Krwotoki maciczne, miesiączka krwotok, wymioty krwawe, krwioplucie, ostre zapalenie opon mózgowych, krwawiączka.

GASTRAL KLAWE, wskazania: Nadkwaśniość żołądka, wszelkiego pochodzenia, wrzód żołądka i dwunastnicy, nieżyt jelit.

GOMETOL A.B. KLAWE, wskazania: stosowany bywa w pierwszych okresach rzeżączki, skraca przebieg choroby, odkaża drogi moczowe. Działa pomyślnie w zapaleniach miedniczek i pęcherza.

HEMOGENY KLAWE, używane przy chorobach: Upadek odżywiania ogólnego i sił, ozdrowienie po chorobach i niedokrwistość pierwotna i wtórna, jako też ozdrowienie po chorobach, białaczka rzekoma, niedokrwistość, gruźlica, choroby skórne i nerwowe.

HEMORIN KLAWE, Czopki hemoroidalne o wskazaniach: zmniejsza przekrwienie żylne śluzawki prostnicy, łagodzi bóle i swędzenia, usuwa stan zapalny.

INTRACTA KLAWE, fizjologiczne wyciągi roślinne mające zastosowanie przy chorobach serca i naczyń, zaburzeniach w czynnościach nerek, obrzękach tak samo INTRACTUM DIGITALIS KLAWE: zaś IHTRAKTUM VALERIANAE KLAWE przy histerji, padaczce, i bezsenności.

JODERGON KLAWE, wskazania: Miażdżyca naczyń, dusznica bolesna, dychawica oskrzelowa, rozedma płuc, przewlekły nieżyt oskrzeli, zołzowe powiększenie gruczołów chłonnych, drugorzędowa i trzeciorzędowa kiła, kiła mózgowo-rdzeniowa, dna i otyłość.

LAKTON KLAWE, jest niezastąpionym środkiem dietycznym przy wszelkiego rodzaju biegunkach zarówno u niemowląt jak i u dzieci starszych.

MALTON KLAWE, wskazania: Do stosowania u dzieci: słaby stan odżywienia, wyrażający się nieprzybywaniem na wadze i niezdrowym wyglądem niemowląt, (t. zn. zachwianie dobrostanu), a także stan słaby odżywiania u dzieci starszych. Awitaminozy t. j. choroby wywołane brakiem witamin w spożywanym pokarmie. Biegunka, nadmierne wytwarzanie się gazów wskutek wzmożonej fermentacji w związku ze spożywaniem innych rodzajów węglowodanów. Do stosowania u ludzi starszych stan złego odżywiania i uporczywe zaparcia.

NEUROTONIN, wskazania: wszelkie stany niedokrwistości zarówno wtórnej jak i pierwotnej, nerwice różnego pochodzenia, porażenia i zaniki nerwów i mięśni wyczerpanie ogólne, astenja, zatrucie przewlekłe, atonja żołądka i kiszek.

QUADRO KLAWE, wskazania: Wszelkie stany niedokrwistości zarówno wtórnej jak i pierwotnej. Nerwice różnego pochodzenia: neurastenja, histerja, zaburzenia układu wegetatywnego. Osłabienia mięśnia sercowego. Wyczerpanie ogólne, impotentja sexualis. Zatrucia przewlekłe, alkoholem morfiną, nikotyną. Atonja żołądka i kiszek. Początkowe okresy zaniku nerwu wzrokowego. Wszelkie postacie porażenia i zaniku grup mięśniowych.

ZYMAZA KLAWE, wskazania: Zaburzenia kiszkowe, wzdęcie, biegunka, duszność tokso-alimentarna, czyraki, trądzik, impetigo, i inne choroby skórne. Cukromocz przejściowy, i moczówka cukrowa, lżejszych stopni, dur brzuszny, czerwonka, influenza, ospa, róża, nieżyty oskrzeli i płuc, upławy wszelkiego pochodzenia przeważnie jednak na tle zakaźnem.

Zakłady KLAWEGO wyrabiają wszelkiego rodzaju szczepionki i preparaty bakteryjne a ponadto polecenia godne tabletki SZTUCZNYCH WÓD MINERALNYCH, które zawierają składniki solne wody mineralnej danego źródła i które w możliwie

Ze względu na własną korzyść

powinien każdy abonent miesięcznika naszego starać się o

regularne zapłacenie prenumeraty miesięcz.

Prosimy o przygotowanie małej tej kwoty, aby ją wpłacić inkasentowi, lub przekazać na nasze konto czekowe P. K. O. Nr. 307 802 w Katowicach.

Kto pozostaje wiernym czasopismu naszemu czyni mądrze i przezornie.

najdokładniejszy sposób przybliżają rozczyn soli sztucznej do działania świeżej naturalnej wody mineralnej. Wyrabiane są następujące tabletki mineralne o wskazaniach: BOR_OM: skaza moczanowa, choroby żołądka, cierpienia pęcherza i nerek. BILI: cierpienia pęcherza i nerek, skaza moczanowa, dna cierpienia dróg żółciowych, moczówka cukrowa.

EMS: cierpienia dróg oddechowych. KARLSBAD: cierpienia żołądka i kiszek, kamica żółciowa, choroby wątroby, śledziony, nerek, pęcherza, otłuszczenie serca, miażdżyca tętnic, dna, moczówka cukrowa. KISSINGEN: zaburzenia trawienia, przewlekle katary żołądka i kiszek, nawykowe zaparcie stolca, hemoroidy, katary dróg żółciowych i otyłość.

MARIENBAD: zaburzenia przemiany materji, jak otyłość, artretyzm, moczówka cukrowa, przewlekle katary żołądka i kiszek, żółtaczka kataralna, choroby mięśnia sercowego, arterioskleroza, kamica nerkowa.

OBERSALZBRUNN: choroby dróg oddechowych, przewodu pokarmowego, dróg moczowych, dna, moczówka cukrowa, astma.

SELTERS: choroby dróg oddechowych.

WILDUNGEN: Wszelkie choroby dróg moczowych, a zwłaszcza katary pęcherza, zapalenie miedniczek nerkowych, choroby gruczołu krokowego.

VICHY: choroby przewodu pokarmowego, zaburzenia przemiany materji, przewlekły katar żołądka z nadkwaśniością, kamica żółciowa, choroby dróg moczowych.

Cudze chwalicie swego nie znacie

Krótki przegląd uzdrowisk polskich.

Kwiecień i maj to mniej więcej okres w którym zastanawiamy się, gdzie dla poratowania zdrowia i nerwów spędzić wakacje i do którego udać się uzdrowiska. Wprawdzie obecny kryzys gospodarczy nie pozwoli wielom korzystać z uzdrowisk mimo to jednak dla dobra czytelników i ich orjentacji podajemy spis uzdrowisk polskich, że polskie zdrojowiska w niczem co do wartości leczniczej nie ustępują zdrojowiskom zagranicznym, a ciekawych w tej sprawie odsyłamy do nr. październikowego z r. 1931 »Dobro Ludu«, w którym to podaliśmy tabelę porównawczą zdrojowisk Polskich ze zagranicznemi wraz z wskazaniami chorób.

Obecnie podajemy spis uzdrowisk polskich.

Wykaz ten obejmuje tylko uzdrowiska o znaczeniu ogólnokrajowem, spis letnisk a nawet małych uzdrowisk o zasięgu lokalnym,

musiałby objąć ponad setkę nazwisk dalszych. Niewątpliwie niejedno z nich wybije się kiedyś na szerszą widomię.

BUKOWINA, letnisko, stacja klimatyczna górska (1014 m n. p. m.), kolej i poczta w Poroninie koło Zakopanego (8 km), klimat górski, prawie podalpejski, suchy świetlisty, stacja kolejowa Poronin. Stacja wypoczynkowo-klimatyczna dla ozdrowieńców, przepracowanych, odpowiednia jako wypoczynek letni dla gruźlicy płuc w okresie zastoju, dziś bowiem jeszcze bez lecznic. Mieszkania przeważnie góralskie jedynie na lato urządzone. 14 pensjonatów, cena pokoju z utrzymaniem od 6,— do 8,— zł dziennie, pokoje u górali od 30,— zł miesięcznie.

BUSKO, zdrojowisko siarczano-solankowe, własność Państwa, 183 m n. p. m. w powiecie Stopnickim (woj. Kieleckie), kolej w Kielcach lub Szczucinie, poczta, telegraf, telefon na miejscu. Kąpiele siarczano-słone, siarczano-mułowe, zakład wodoleczniczy (hydroterapia), elektro-foto i massoterapia, zakład Zanderowski. Urządzenia lecznicze nowoczesne komfortowe. Opodal na wzgórzu ogromna wzorowa lecznica całoroczna dla dzieci, im. Dr. Brudzińskiego (dzieło Dr. Starkiewicza). Mieszkań komfortowych dużo, ceny przystępne, dla urzędników państwowych zniżka 50 % cen kąpieli. Sezon kąpielowy od 1 maja do 31 października (główny 1. VII — 31. VIII). Wskazania lecznicze: gościec stawowy i mięśniowy, dna (skaza moczowa), zesztywnienia i zmiany naciekowe pourazowe i pozapalne, gościec niekształcający (tylko wczesne okresy!), zołzy i chirurgiczna gruźlica (dzieci i dorosłych), przewlekłe zapalenia naczyń i gruczołów chłonnych, narządów rodnych, rwa kulszowa (ischias), pozostałości po zapaleniu innych nerwów, nerwica serca i trzewiowa. Kilkunastu lekarzy, frekwencja około 6000 osób rocznie. 25 pensjonatów w cenie od 8,— do 14,— zł oraz pokoje w willach od zł 2,50 dziennie.

BYSTRA, stacja klimatyczna podgórska, 370 do 400 m n. p. m. w Beskidzie zachodnim (pogranicze województwa Krakowskiego i śląskiego) kolej Wilkowice Bystra (2 km), poczta, telegraf, telefon w miejscu. Dobrze zasłonięta, słoneczna dolina, otwarta tylko do południu, klimat łagodny, świetlisty, zarówno latem jak i zimą. Sezon całoroczny (wiosna bywa dżdżysta czasem). Lecznica D-ra Szarewskiego (całoroczna), wielka lecznicza, urządzona z pełnym komfortem (całoroczna) okręgowego Związku Kas Chorych w Krakowie, uzdrowisko Policji Państwowej, kilka pensjonatów, sporo dworków.

Wskazania: gruźlica płuc, opłucnej, gruczołów, stany wyczerpania. Kilku lekarzy, roczna frekwencja około 5000 osób. Liczne pensjonaty w cenie 10,— do 14,— zł.

CIECHOCINEK, zdrojowisko solankowe, cieplica solankowa (32° C), własność Państwa; 46 m n. p. m. nad lewym brzegiem Wisły w powiecie nieszawskim; kolej w miejscu (odnoga linji Warszawa—Toruń), poczta, telegraf, telefon w miejscu. Klimat nizinny, łagodny, gleba piaszczysta, sosnowe lasy. Solanki artezyjskie od 0,5 do 6 %. Wzorowe urządzenia dla kąpieli solankowych, zwykłych i gazowanych, borowinowych i wodolecznictwa, wziewalnie wspólne i celkowe, mechanoterapja, massoterapja, zakład ortopedyczny, kąpiele słoneczne na plaży piaskowej i wiślane. Solanki pitne, proste i gazowane. Komfortowe i skromniejsze mieszkania. Lekarze-Specjaliści.

Wskazania: gościec stawowy i mięśniowy, zołzy i gruźlica chirurgiczna, krzywica późna, choroby nosa, gardła i uszu, sprawy pozapalne w miednicy małej i pourazowe, lżejsze postaci zaburzeń krążenia, nerwice ogólne, dna, otyłość. Roczna frekwencja około 20 000 osób. Sezon leczniczy letni od maja do października i zimowy od grudnia do marca. Osobliwością Ciechocinka są największe w Europie tężnie, gdzie solanka, spadając ze znacznej wysokości, rozpyla się i daje możność wdychiwania pary solankowej chłodnej na wolnem powietrzu. Wojskowość posiada w Ciechocinku obszerny pensjonat leczniczy dla swoich członków i rodzin. Dla dzieci wzorowa lecznica św. Tadeusza. Ceny pokoju z utrzymaniem w pensjonatach od 10,— do 18,— zł dziennie.

CZARNIECKA GÓRA, stacja klimatyczno-leśna i zakład przyrodoleczniczy, 305 m n. p. m. Kolej w miejscu (na linji Koluszki—Skarżysko), przystanek Czarniecka Góra o ¾ km od uzdrowiska, poczta Stąporków. Okolica górzysto-lesista, glęba piaszczysta, u stóp gór Świętokrzyskich (woj. kieleckie). Pensjonat leczniczy, wodolecznictwo, elektroterapja, kąpiele kwasowęglowe, leczenie djetetyczne.

Wskazania: nerwice ogólne i narządu krążenia, choroby pęcherza, macicy, i przydatków, dna, otyłość, ozdrowieńcy, niedokrewni. Wykluczone choroby umysłowe i gruźlica. Ceny pensjonatu od 10,— do 14,— zł, pokoje za sezon zł 300,—.

CZERNIEWICE, zdrojowisko solankowe, telefon, poczta i kolej, Toruń, wśród lasów sosnowych. Solanka kąpielowa i pitna, kąpiele CO_2. Małe, zaciszne uzdrowisko. Lekarz na miejscu.

Wskazania: gościec, dna, zołzy, ozdrowieńcy. Sezon: maj-wrzesień. Zakład spalony.

CZORSZTYN-NADZAMCZE, stacja klimatyczna podgórska, 500 m n. p. m. w Pininach, stacja linji autobusowej z Nowego Targu do Szczawnicy. Nowe, wykwinte mieszkania, restauracja itd.

Wskazania: ozdrowieńcy, przepracowani, niedokrewni. Kąpiele rzeczne i słoneczne. Wycieczki. Ceny pensjonatów od zł 10,—.

DELATYN, kąpielisko solankowe i stacja klimatyczna, podgórska, 450 m n. p. m. Kolej, poczta, telegraf i telefon w miejscu linja kolei Stanisławów—Worochta). W dolinie Prutu, rezległa, słoneczna dolina wśród lesistych gór. Silne solanki kąpielowe, inhalatorjum. Mieszkania skromne w miasteczku, kilku lekarzy.

Wskazania: gościec stawowy i mięśniowy, dna (Gicht), nieżyty górnych dróg oddechowych, sprawy pozapalne miednicy małej. Sezon od 15 maja do końca września, ceny przystępne. Ceny pensjonatu 8,— do 14,— zł.

DORA, letnisko podgórskie (503 m n. p. m.). Kolej w miejscu,linja Stanisławów— Worochta). Mieszkania w willach i u górali, słoneczne położenie w dolinie Prutu, rzeczne kąpiele, latem lekarz. Stosowne dla ozdrowieńców i gruźlicy płuc w okresie zastoju. Sezon letni, ceny przystępne. Ceny pensjonatów od 7,— do 10,— zł.

DRUSKIENIKI, zdrojowisko solankowo-borowinowe i światło-lecznicze Wysokość 198 m n. p. m. na prawym brzegu Niemna, w pow. grodzieńskim. Stacja kolejowa, poczta, telegraf i telefon. Okolica lesista, malownicza, gleba piaszczysta. Wzorowe łazienki solankowe, borowinowe i kwasowęglowe, wodolecznictwo, elektro- i fototerapja, picie wód solankowych, sanatorjum ginekologiczne, kuchnie djetetyczne itd. Osobliwością Druskienik są kąpiele kaskadowe (dawkowane) na rzeczce Rotniczance i wzorowe lecznictwo słoneczno-powietrzne z gimnastyką i grami na wolnem powietrzu pod stałem kierownictwem lekarskiem. Lekarze specjaliści w każdym kierunku.

Wskazania: cierpienia gośćcowe i dnowe (Gicht), pozostałości pozapalne, cierpienia kobiece, nerwice narządu krążenia, nieżyt śluzowy żołądka i jelit, niedokrwistość, wyczerpanie ogólne i nerwowe, zołzy i niedorozwój dziecięcy, otyłość. Hotele, pensjonaty, wille prywatne. Sezon od maja do końca września. Frekwencja około 8 000 osób. Rozrywki i wycieczki. Cena pensjonatu od 8,— do 16,— zł.

GOCZAŁKOWICE, zdrojowisko solankowe, 266 m n. p. m. w województwie śląskiem. Kolej, poczta, telefon w miejscu. Okolica lesista. Kąpiele solankowe.

Wskazania: schorzenia gośćcowe i dnowe (Gicht), sprawy pozapalne, choroby kobiece, zołzy i lekkie postaci gruźlicy kości i gruczo-

łów. Skromne wile i domy wiejskie. Sezon od 15-go maja do 15-go września. Ceny pensjonatów od 9,50 do 15,— zł.

HOŁOSKO WIELKIE, koło Lwowa. Lecznica dla gruźlicy płucnej, całoroczna, wśród laów, gleba piaszczysta. Własność Lwowskiego Towarzystwa Walki z Gruźlicą. Cena za pobyt w lecznicy od 12,— zł.

HORYNIEC, zdrojowisko solankowo - siarczane. Kolej, poczta, telegraf w miejscu (woj. lwowskie). 350 m n. p. m., okolica pagórkowata, lesista. Kąpiele solankowe siarczane i siarczane proste, nowe odwierty wód, sporo nowych budynków, stały lekarz. Sezon od 15 maja do końca września.

Wskazania: gościec mięśniowy i stawowy, dna (Gicht), otyłość, sprawy pozapalne i zołzowe. Ceny pensjonatów od 8,— do 10,— zł.

HREBENOW (i ZEŁEMIANKA), letnisko klimatyczne i zdrojowisko solankowe. Kolej poczta i telefon w miejscu (linja Stryj—Ławoczne), 480 m n. p. m. w dolinie rzeki Oporu, wśród gór lesistych. Łazienki solankowe, kąpiele rzeczne i słoneczne.

Wskazania: gościec lżejszych stopni, sprawy pozapalne, ozdrowieńcze, wyczerpanie, niedokrewność. Sporo dobrych mieszkań. Sezon od maja do końca września. Frekwencja około 1200 osób. Ceny pensjonatów od 8,— do 10,— zł.

INOWROCŁAW, zdrojowisko solankowo - borowinowe, w woj. poznańskiem. Poczta, kolej, telegraf i telefon w miejscu. Wzniesienie 90 m n. p. m. Zakład leczniczy leży w ogromnym parku pod miastem powiatowem tej nazwy. Urządzenia wzorowe, budynki lecznicze i mieszkalne, przeważnie zupełnie nowe lub przebudowane, dużo mieszkań, lecznicze związkowe. Do miasta dojazd autobusami. Silna solanka, kąpiele solankowe, borowinowe, kwasowęglowe, wodolecznictwo, inhalatorja najnowszych systemów, elektr. terapja, fototerapja mięsienie. Dużo lekarzy, frekwencja kolo 6000 osób. Sezon od maja do końca września i zimowy, rozmaitość rozrywek i wycieczek. Zdrojowisko silnie się rozwija i należy do wykwintnych. Ceny pensjonatów od 11—13 zł.

Wskazania: schorzenia goścćze i dnowe (gicht), pozapalne kobiece, krzywica i zołzy u dzieci, katary górnych dróg oddechowych, nerwice ogólne, nerwice serca, rwa kulszowa (ischias), nerwobóle.

ISTEBNA, stacja klimatyczna górska (750 m.), w woj. Śląskiem, na południowych stokach Baraniej Góry, okolica lesista. Kolej: Wisła (linja Ustroń-Wisła), poczta, telegraf i telefon w miejscu. Wspaniała wystawa słoneczna. Dużo will i dworków. Pobyt w zimie już dziś możliwy, w przyszłości sezon zimowy będzie bardzo wartościowy. Dużo nowych budynków. Lekarz w miejscu.

Wskazania: osłabienie ozdrowieńcze, przepracowanie, łagodne postacie gruźlicy płuc, zołzy. Ceny pensjonatów od 6 zł.

IWONICZ, zdrojowisko szczawy solankowej, jodowo-bromowej. Kolej, poczta, telegraf i telefon w miejscu (woj. lwowskie), na

Podkarpaciu lesistem, 410 m. n. p. m w dolinie, dobrze zasłoniętej od wiatrów. Łazienki solankowe borowinowe, kąpiele CO2, słoneczne, picie wód. Sanatorjum całoroczne (od 1930), i przychodnia ortopedyzna Dra Aleksiewicza (Zander, elektro-foto i massoterapja, klinika dla gruźlicy chirurgicznej z leżalniami). Hotele i wille z pensjonatami, 8 lekarzy, apteka. Ceny pensjonatów od 8—18 zł.
Wskazania: zołzy, gruźlica gruczołowa, kostna i skórna, krzywica późna, gościec ustawowy i mięśniowy, stany pozapalne jamy brzusznej, niedowład jelit, nieżyt śluzowy żołądka, choroby narządu krążenia, nerwobóle, stany pozapalne układu nnrwowego. Sezon letni: maj-wrzesień, zimowy: styczeń-marzec. Frekwencja około 8000 osób.

JAREMCZE, stacja klimatyczna i letnisko podgórskie, 525 m. n. p. m w Karpatach wschodnich. Kolej, poczta, telegraf i telefon w miejscu (linja Stanisławów - Worochta). Przepiękne położenie w dolinie Prutu, klimat łagodny bardzo świetlisty. Zakład wodoleczniczy i kąpiele solankowe i borowinowe, kąpiele rzeczne i słoneczne, fototerapja, lekarz, apteka. Hotele, pensjonaty, wille i dworki góralskie (przeszło 900 pokoi). Ceny pensjon. od 10—16 zł.
Wskazania: przemęczenie, wyczerpanie, zołzy, niedokrwistość, lekkie postacie gruźlicy płuc i gruczołów. Sezon letni od 1 czerwca do końca września, (zimowy tylko w pensjonatach) od grudnia do końca marca. Frekwencja około 7000 osób.

JASTRZĘBIE, zdrojowisko solankowo-jodo-bromowe, na Górnym Śląsku (pow. Rybnicki), 300 m. n. p. m. Kolej, poczta, telegjaf i telefon na miejscu. Okolica pagórkowata, sucha. Kąpiele solankowe, zwykłe i nasycane CO2, borowinowe, słoneczne i świetlne, wziewalnia solankowa, elektro i fototerapja. Lecznica dla dzieci (400), wojskowa, Kasy brackiej (na 100 osób), i Zakładu Ubezpieczeń Społecznych (120 osób), wille i dworki.
Wskazania lecznicze: zołzy, gruźlica gruczołowa, nieżyty dróg oddechowych, przewlekły gościec mięśniowy, i stawów, stany pozapalne i pourazowe, rwa kulszowa (ischias), niedokrwistość, błednica. Sezon od 1 maja do końca października. Frekwencja około 4000 osób. Ceny pensjonatów 12 zł.

JAWORZE, stacja klimatyczna podgórska (400 m. n. p. m.) i zakład wodoleczniczy. Wojew. Śląskie, kolej, poczta, telegraf i telefon w miejscu (linja Dziedzice-Cieszyn). Okolica lesista.

Wskazania: niedokrwistość ozdrowieńcza, nerwice narządu krążenia i pokarmowego, neurastenja. Sezon od 15 maja do 30 września. Ceny w zakładzie: za pokój z utrzymaniem od 12.50—18.50 zł.

KOSOW, stacja klimatyczna podgórska (415 m. n. p. m.) i zakład przyrodo-leczniczy Dra Tarnawskiego. Kolej w Kolomyji lub w Zabłotowie (linje autobusowe, poczta, telegraf i telefon w miejscu. Klimat łagodny, świetlisty, mało opadów, okolice lesista, wspaniałe jarzyny i owoce. Zakład Dra Tarnawskiego otwarty od 1 maja do października jest internatem pod ścisłym dozorem lekarskim, wzorowe przyrodolecznictwo i djatermja. Wskazania: choroby przemiany materji, wyczerpanie, przepracowanie, nerwice ogólne, choroby jelit. W miasteczku liczne pensjonaty i wille dla letników, ozdrowieńców, zamkniętej lekkiej gruźlicy płuc i gruczołowej. Kąpiele rzeczne i słoneczne. Niektóre pensjonaty (n. p. „LUBICZ"), otwarte i zimą, która tu jest bardzo słoneczna. W Zakładzie Dra Tarnawskiego pokój z utrzym. wynosi od 13—20 zł. w pensjonatach od 9—18 zł.

KROŚCIENKO N DUN., szczawy alkaliczno-słone, stacja klimatyczna, 420 m. n. p. m., klimat łagodny, podgórski. Dojazd linjami autobusowemi z Nowego Targu lub Starego Sącza. 3 zdroje szczaw, kąpiele w Dunajcu, lekarz apteka, 2 pensjonaty, liczne wille. Ceny pensjonatów od 8—15 zł.
Wskazania: osłabienie ozdrowieńcze, choroby dróg oddechowych górnych i lekka zamięta gruźlica, nieżyty jelitowe. Ceny przestępne. Sezon maj-wrzesień.

KRYNICA, zdrojowisko szczaw wapniowo żelazistych i alkalicznych. Własność Państwa, w zachodnich Karpatach: 550 m. n. p. m. Klimat prawie podalpejski, dolina zaciszna, otwarta do południo-zachodu. Wszystkie środki komunikacyjne w miejscu. 4 szczawy i jedno źródło artezyjskie „Zuber" czterokrotnie silniejsze niż VICHY, GRANDE GRILLE, pozatem liczne odwierty szczawy używanej tylko do kąpieli. Wzorowe urządzenia kąpielowe (kąpiele rodzime, gazowe i borowinowe), dość skromne wodolecznictwo, foto- i elektroterapja, wziewalni niema. Mieszkania od luksusowych aż do skromnych. Około 50 lekarzy (interniści, ginekolodzy, neurolodzy, okuliści i otjatra); apteki, masażyści, położne.
Wskazania: dla picia wód: schorzenia wątroby i dróg żółciowych, nieżyt jelit cienkich i grubych, lekka cukrzyca, kwaśny nieżyt żołądka bez objawów wrzodu, choroby dróg moczowych, dna (Gicht).
Wskazania kąpielowe: sprawy pozapalne jelitowe i ginekologiczne, dna, osłabienie mięśnia sercowego po chorobach ostrych i po gośćcu, nerwice narządu krążenia, rwa kulszowa, szczególniej przy dnie, zapalenia wielonerwowe (po okresie ostrym). Niedokrwistość ozdrowieńcza i na tle inkretorycznym (gypothyreoza). Rozwinięta miażdżyca, postępująca gruźlica (nawet zamknięta) są przeciwwskazaniem. Sezon całoroczny, sezony główne: czerwiec-wrzesień i styczeń-połowa marca. Urzędnicy państwowi, samorządowi i wojskowość korzystają ze zniżek. Frekwencja roczna około 30.000 osób. Ceny pensj. od 8—20 zł. w Lwigrodzie od 15 zł.

KRZESZOWICE, zdrojowisko siarczane, opodal Krakowa, 295 m. n. p. m. Kolej, poczta, telegraf i telefon w miejscu. Kąpiele siarczane. Ceny pensj. od 10—14 zł.
Wskazania: gościec przewlekły, sprawy pozapalne jamy brzusznej i miednicy małej, zgrubienia pourazowe, nerwobóle. Zdrojowisko zaciszne. Sezon maj-wrzesień.

KUTY, letnisko nad Czeremoszem, pow. Kosowski, nad granicą rumuńską. 400 m. n. p. m. Linje autobusowe z Kołomyji i Zabłotowa (linja kolejowa Lwów-Bukareszt). Poczta, telegraf i telefon w miejscu. Klimat bardzo ciepły, kąpiele rzeczne i słoneczne, kilku lekarzy. Hotele i dworki, sezon od maja do października. Frekwencja około 3000 osób, wzrasta co roku. Wyciecski w najwyższe łańcuchy Karpat (Czarnohora). Ceny pensj. od 8 zł.

LUBIEN WIELKI, zdrojowisko siarczane w woj. lwowskiem, 298 m. n. p. m. Wszystkie środki komunikacyjne w miejscu. Siarczanki kąpielowe do picia i wziewania. Inhalatorjum siarczane i radowe. Kąpiele borowinowe, mechano- i mossoteradja, foto i elektroterapja, kąpiele rzeczne i słoneczne.
Wskazania: gościec stawowy i mięśniowy, dna (Gicht), otyłość, wczesne okresy gośćca zniekształcającego, przewlekłe zapalenie nerwów, niedowłady, sprawy pozapalne i pourazowe, łuszczyca, furunkuloza. Do wziewalni nadają się choroby nosa, gardła ktrani, i tchawicy (niegruźlicze!). Sezon od 15 maja do końca września, liczne wille, frekwencja około 4000 osób, ceny przestępne. Cena pokoju z utrzymaniem w Zakładzie Zdroj. od 12—18 zł.

MIŁOWODY, zakład wodoleczniczy wojew. poznańskie, kolej Oborniki. Zakład całoroczny.
Wskazania: ozdrowieńcy przepracowani, nerwice ogólne i narządu krążenia, choroba basedowa, choroby dróg moczowych i jelit. Cena za pobyt t. zn. pokój z utrzymaniem zł. 12.

MORSZYN, zdrojowisko solankowe, wody gorzkie. Na Podkarpaciu, koło Stryja, 325 m. n. p. m. Kolej, poczta, telegraf i telefon w miejscu. Okolica podgórska, lesista. Gorzkie solanki pitne, podobne do Marienbadzkich, bardzo silne (używa się tylko rozcieńczonych). Warzelnia soli gorzkiej. Kąpiele solankowe, borowinowe, słonecvne i wodolecznictwo, kąpiele CO2.
Wskazania: otyłość, dna (Gicht), kamica wątrobowa, lekka cukrzyca, choroby jelit, gościec stawowy i mięśniowy, stany pozapalne miednicy

małej, guzy krwawnicze. Liczne wille, lekarz, masażyści, frekwencja około 1500 osób. Zdrojowisko zaciszne. Ceny pokoju z utrzymaniem od 10—17 zł.

MORZE POLSKIE, klimat wybrzeża polskiego jest latem orzeźwiający, dosyć chłodny. Ciepłota wody dużo niższa niż w morzu Śródziemnem lub Atlantyckiem, zasolenie wody około 1% (morza tamte 3—6%), fala mała, przypływ i odpływ znikomy. Zabudowanie letnisk nadmorskich zupełnie nowoczesne, powojenne, rozwijające się bardzo szybko. Z rozwojem miasta Gdyni usprawniła się opieka lekarska (osiedli tam wszelacy specjaliści) i aprowizacja. Gdynia jeezcze jest kąpieliskiem, lecz linja jej rozwoju zdąża ku wielkiemu miastu portowemu, a kąpieliska sadowią się w zatoce gdyńskiej i na Helu, półwyspie wąskim 35 klm. długim, rzuconym jak pomost wprost w otwarte morze.

W zatoce gdyńskiej leżą: Orłowo (około 350 pokoi, łazienki z grzaną wodą morską i kąpiele na plaży), frekwencja około 1500 osób. Kolibki (grupa dworków nad morzem około 250 pokoi), Kamienna Góra (tuż obok Gdyni) liczne nowe wille na górce nad morzem, około 250 pokoi, w Gdyni około 360 pokoi dla letników, frekwencja około 400 osób. Komunikacja kolejowa przez mały Kack i Gdynię, autobusowa do każdej osady. Na zachód od Gdyni są: Oksywia na wzgórzu (mieszkania przeważnie u rybaków), Swarzewo (dto), miasteczko Puck, Wielka Wieś u nasady półwyspu helskiego, pensjonaty, wille i mieszkania rybackie, wielka plaża.

Nad otwartem morzem leży letnisko, całkiem nowo wybudowane, Hallerowo (kolej, poczta, telefon: Wielka Wieś), z obszerną plażą, łazienkami z grzaną wodą morską, dwa pensjonaty, liczne wille (około 1500 osób przez lato), Chłapowo (wieś nadmorska liczne wille (około 1500 osób przez lato), Chłapowo (wieś nadmorska, kolej: Łebsz), Jastrzebia Góra (lesisty pagór, pensjonaty, wille, dobra plaża), Rozewie i Karwia (wsie rybackie).

Na Helu leżą: Chałupy, Kuźnica, Jastarnia, Bór (wsie rybackie) i miasteczko Hel z hotelami. Wszędzie doskonała piaszczysta plaża, w budowie kolonja willowa poza staremi osadami. W dzisiejszym stanie wybrzeże morskie mieści poza letnikami, ozdrowieńców, przepracowanych, lekkie przypadki gruzlicy gruczołowej i najlżejszej zamkniętej gruźlicy płucnej. Sezon od 1. VI. do 30. IX. Ceny w Gdyni i na Helu 12—25, w innych kąpieliskach od 10—18 zł.

NAŁĘCZÓW, zakład wodoleczniczy i borowinowy, wojew. lubelskie, okolica pagórkowata, sucha, 217 m. n. p. m. Kolej, telegraf, telefon w miejscu (5 klm.). Kąpiele borowinowe, wzorowe wodolecznictwo, sztuczne kąpiele kwasowęglowe i mineralne. Leczenie dietetyczne, elektro- mechano- i massoterapja, kąpiele słoneczne. Pensjonat leczniczy i dużo will i hoteli. Sezon letni od 15 maja do końca września, pensjonat caloroczny, kilku lekarzy.
Wskazania: stany ozdrowieńcze, choroby nerwowe, otyłość, stany pozapalne jamy brzusznej, szczególnie kobiece. Gruźlica wykluczona. Ceny pensjonatu w Zakładzie od 11.50—16 zł., w pensjonatach prywatnych od 10—15 zł

NIEMIRÓW, zdrojowisko siarczano-borowinowe, woj. lwowskie, okolica lesista, gleba piaszczysta, 220 m. n. p. m. Kolej: Rawa Ruska (autobus) i autobusy ze Lwowa. Poczta, telegraf i telefon w miejscu. Kąpiele siarczane, borowinowe, kwasowęglowe i hydroterapja źródło siarczano-alkaliczne do picia mechano- masso- i fototerapja, kąpiele słoneczne i rzeczne.
Wskazania: gościec stawowy i mięśniowy, wczesny okres gośćca zniekształcającego obrzęki i zgrubienia pozapalne, choroby kobiece, rwa kulszowa, (ischias), dna (Gicht), choroby nerwów obwodowych, psoriasis, furunculosis. Gruźlicy nie przyjmują. Dużo will i pensjonatów, frekwencja około 2000 osób, ceny przystępne. Sezon od 15 maja do 1 października. Ceny pensjonatów od 7—12 zł.

OJCÓW, zakład przyrodoleczniczy, woj. kieleckie, 450 m. n. p. m. w dolinie zasłoniętej lasami. Linja autobusowa z Krakowa. Powietrze chłodne, rześkie. Zakład leczniczy do hydro- elektro- i fototerapji. Sztuczne kąpiele mineralne, gimnastyka.
Wskazania: choroby nerwowe, nerwicenarządu krążenia i pokarmowego, choroba Basedowa, choroby kobiece. Sezon od maja do końca września. Frekwencja około 2000 osób. Wille, pensjonaty. Cena pensjonatów od 10—16 zł.

OTWOCK, stacja klimatyczna woj. warszawskie, kolej, poczta, telegraf i telefon w miejscu (2 linje kolejowe z Warszawy). Klimat nizinny, 97 m. n. p. m. okolica lesista, gleba piaszczysta, powietrze suche, klimat zaciszny. Leczenie prywatne, samorządowe (m. Warszawy nowe sanatorjum na 240 osób) i społeczne. Lekarze specjaliści. Ogólna pojemność około 5000 pokojów, frekwencja około 15 tys. osób rocznie, sezon całoroczny.
Wskazania: początkowa i przewlekła gruźlica, płuc, krtani gruczołów, zołzy, niedokrwistość, nerwice, Roetgen, kwarcówki, hydro- i elektroterapja w zakładach i domu zdrojowym. Ceny pensj. od 10—20 zł.

PORONIN, stacja klimatyczna górska (755 m. n. p. m.) na Podhalu, tuż obok Zakopanego. Kolej, poczta, telegraf i telefon w miejscu. Wystawa słoneczna, klimat zaciszny. Wille, pensjonaty, domki góralskie, lekarz na miejscu, specjaliści w Zakopanem. Sezon całoroczny.
Wskazania: początkowe i lekkie przewlekłe przypadki gruźlicy płuc, nieżyty oskrzelowe, ozdrowiny po chorobach dróg oddechowych, lekki Basedow, przepracowanie. Latem sporo letników. Frekwencja roczna około 2500 osób. Ceny pensj. zł. 8.

Ze względu na własną korzyść

powinien każdy abonent miesięcznika naszego starać się o

regularne zapłacenie prenumeraty miesięcz.

Prosimy o przygotowanie małej tej kwoty, aby ją wpłacić inkasentowi, lub przekazać na nasze konto czekowe P. K. O. Nr. 307 802 w Katowicach.

Kto pozostaje wiernym czasopismu naszemu czyni mądrze i przezornie.

RABKA, zdrojowisko i stacja klimatyczna. Zdroje solanki jodowej; borowina, wzniesienie 480—560 m. n. p. m. w Karpatach Zachodnich, wojew. krakowskiego: kolej, poczta, telegraf i telefon w miejscu. Klimat słoneczny, sezon caloroczny. Lekarze specjaliści, Zdrojowisko przedewszystkiem dla dzieci i matek Zakłady leczniczo-naukowe dla chlopców i dziewcząt całoroczne.

Wskazania: zolzy, łagodne postacie gruźlicy skóry, gruczołów, stawów, kości, otrzewnej i surowicówek, sprawy pozapalne ginekologiczne, choroby górnych dróg oddechowych. Kąpiele solankowe, borowinowe, słoneczno-powietrzne, wodolecznictwo, fototerapja, wziewalnia solankowa, picie wód. Pojemność ok. 1600 pokojów, pensjonaty i wille. Frekwencja roczna ponad 10.000 osób. Ceny pensjonatów od 10—17 zl.

RAJCZA, stacja klimatyczna i letnisko w Beskidzie żywieckim, woj. krakowskie 500 m n. p. m Lecznica dla gruźlicy otwartek Min. Spraw Wojskowych. Wille i dworki góralskie, Klimat górski, rześki. Kolej i poczta w miejscu Poza lecznicą sezon narazie tylko letni i tylko dla całkiem lekkiej gruźlicy pluc i gruczołów. Ceny pensjonatów od 8 zl.

RUDKA, lecznica dla gruźlicy plucnej (spoleczna), klimat nizinny (180 m n. p. m.) zaciszny, okolica lesista,gleba piaszczysta. Woj. warszawskie kolej, poczta, telegraf i telefon Mrozy Zaklad leczniczy caloroczny, świeżo odnowiony i rozszerzony, pelne wyekwipowanie lecznicze, kilku lekarzy specjalistów, cena za pobyt w lecznicy od 10.50 zl.

RYMANOW, zdrojowisko, szczawy solankowo-alkaliczno-jodowe na Podkarpacin, 400 m n. p. m., kolej, poczta, telegraf i telefon w miejscu Woj. Lwowskie. Okolica górzysta i lesista, położenie słoneczne, zaciszne. Picie wód, kąpiele solankowe, słoneczno-powietrzne i światłolecznictwo.

Wskazania zołzy, gruźlica gruczołowa i surowicówek, nacieki pozapalne i pourazowe, choroby kobiece, niedokrwistość i ozdrowiny. Gruźlicy płuc nie przyjmuje się. Kolonja lecznicza dla dzieci, pensjonaty i wille; sezon od 15 maja do końca września, frekwencja około 2000 osób. Ceny pensjonatów od 8,— do 10,— zł.

SOLEC, zdrojowisko siarczano-słone, klimat nizinny, (160 m n. p. m.) woj. kieleckie, niedaleko Wisły. Kolej Szczucin (16 klm), lub Kielce (70 km), w sezonie autobusy. Poczta, telegraf i telefon w miejscu Kąpiele siarczano-słone, mułowe i sztuczne, CO_2, elektroterapja, picie wody. Komfortowe łazienki i wille, 2 lekarzy apteka.

Wskazania: gościec stawowy i mięśniowy, sprawy pozapalne i pourazowe, dna (Gicht), zołzy, sprawy nerwowe pozapalne, furunkuloza i łuszczyca, choroby, kobiece Sezon od 20-go maja do 50 września, frekwencja około 1800 osób. Cena pensjonatów od 9,— do 12,— zł.

SWOSZOWICE, zdrojowisko siarczane, pow. i wojew. krakowskie, kolej, poczta, telegraf i telefon w miejscu. Okolica pagórkowata, gleba przepuszczalna, lasy sosnowe. Kąpiele siarczane i okłady z mułu siarczanego, mięsienie. Wille, dworki wiejskie, lekarz zakładowy.
Wskazania: gościec i dna (Gicht), rwa kulszowa, sprawy pozapalne, łuszczyca, czyraczność. Sezon: maj — wrzesień. Zdrojowisko zaciszne, ceny pensj. od 10,— zł.

SZCZAWNICA, zdrojowisko, szczawy alkaliczno-solankowe i stacja klimatyczna, 500 m n. p. m. w pobliżu Pienin, woj. krakowskie. Klimat słoneczny, zaciszny, picie wód, wziewalnia, wodolecznictwo, kąpiele szczawne, rzeczne (Dunajec) i słoneczno-powietrzne, leżalnie, kwarcówki, Roetgen.
Wskazania: początkowa i przewlekła grużlica zamknięta bez krwioplucia, choroby nosa, gardła, krtani i opłucnej, nieżyt jelitowy, kamica wątrobowa, skaza moczowa, choroby dróg moczowych, cukrzyca (postać lekka), niedokrwistość. Lekarze specjaliści. Pensjonaty i wille, dworki góralskie. Sezon letni: od 20 maja do 20 września i zimowy: styczeń-marzec. Linje autobusowe z Nowego Targu i Starego Sącza (linja do Zakopanego i Krynicy), poczta, telegraf i telefon w miejscu. Frekwencja około 7000 osób. Ceny pensjonatów od 9—16 zł.

TATARÓW, stacja klimatyczna górska, 671 m n. p. m., woj. stanisławowskie na Prutem, okolica lesista. Kolej, poczta, telegraf na miejscu. Lekarz pensjonaty i wille, kąpiele rzeczne i słoneczne, Sezon od maja do końca września, niektóre pensjonaty także i w zimie (styczeń-marzec). Zima mroźna, zaciszna słoneczna.
Wskazania: ozdrowiny przepracowanie, początkowa lekka grużlica płuc i gruczołów. Frekwencja roczna około 1500 osób. Ceny od 8 zł. za pokój z utrzymaniem.

TRUSKAWIEC, zdrojowisko solankowo-siarczano-alkaliczne, stacja klimatyczna, podgórska na Podkarpaciu. (400 m n. p. m.), w wojew. lwowskim. Kolej, poczta, telegraf i telefon w miejscu. Zdroje pitne słono-alkaliczno-gorzkie, zdrój „Naftusia“, alkaliczno-ziemne, silnie hipotoniczna. Kąpiele solankowe, solankowo-siarczane i mułowe (muł solankowo-siarczany), CO_2 (sztuczne), wziewalnie solankowe, mechano- foto- i massoterapja. Lekarze specjaliści, apteka.
Wskazania: otyłość, dna (Gicht), gościec stawowy, mięśniowy i po-

cząłki zniekształcającego, nieżyt krtani i oskrzeli, zaburzenia okresu przekwitania u kobiet i mężczyzn, nieżyty żołądka i jelit, dróg moczowych; sprawy pozapalne w miednicy małej i nerwów obwodowych, wczesne okresy miażdżycy tętnic, szczególnie u otyłych, lekka cukrzyca. Pensjonaty, wille i dworki. Frekwencja roczna około 12.000 osób.

Sezon letni: od 1 maja do końca października; zimowy: od grudnia do marca. Ceny pensjonatów od 8—20 zł., ceny pokoju w komfortowych willach po 7,— zł. za dobę.

USTROŃ, uzdrowisko borowinowe i klimatyczne w wojew. śląskiem, powiecie bielskim, 365 m. n. p. m. nad górną Wisłą, okolica lesista. Kolej, poczta, telegraf w miejscu. Klimat łagodny, kąpiele borowinowe, sztuczne CO_2, słoneczno-powietrzne, rzeczne, elektro- i massoterapja. Zakład leczniczy, pensjonaty i wille, lekarz, apteka. Wskazania: gościec stawowy i mięśniowy, rwa kulszowa (ischias), choroby kobiece, dna (Gicht), zmiany pourazowe, niedokrwistość, ozdrowiny. Sezon od 15 maja do 20 września. Frekwencja około 1500 osób. Uzdrowisko zaciszne, ceny przystępne. Ceny pensjonatów od 8—12 zł.

WISŁA, stacja klimatyczna i letnisko, wojew. śląskie. Położenie 450—500 m. n. p. m. w Beskidzie śląskim. Kolej, poczta, telegraf w miejscu.
Wskazania: przepracowanie, ozdrowiny po chorobach dróg oddechowych, gruźlica gruczołowa i początki płucnej (nieprątkujący bez krwawień). Pensjonaty (3 całoroczne), wille i dworki. Ceny w pensjonatach od 8—12 zł. Sezon letni od 15 maja do 30 września i zimowy od grudnia do marca. Frekwencja roczna około 1500 osób.

WOROCHTA, stacja klimatyczna górska, całoroczna i letnisko. Woj. stanisławowskie, na Prutem u stóp Czarnohory. Wzniesienie 750 m. n. p. m. dolina zaciszna, klimat zimą i latem słoneczny, szczególnie wczesna jesień bardzo słoneczna. Kolej, poczta, telegraf w miejscu. Lecznice społeczne i pensjonaty prywatne, dworki i domki góralskie. Lekarze specjaliści. Ceny pensj. od 8—15,— zł.
Wskazania: gruźlica gruczołowa i płucna wczesna i łagodna, przewlekłe ozdrowiny po wysiękach opłucnych i otrzewnowych, przepracowanie. Zaburzenia sercowe i nerwowe dają przeciwwskazanie. Sezon całoroczny, główny maj—październik i grudzień—marzec.

ZAKOPANE, uzdrowisko klimatyczne, wysokogórskie i stacja turystyczna sportowa, letnia i zimowa. Województwo krakowskie u stóp Tatr, kolej, poczta, telegraf i telefon w miejscu. Zasłonięte od wiatrów, obszerna dolina wysokogórska. Miasteczko sportowo-rozrywkowe w środku doliny (830 m. n. p. m.). Na otaczających pagórkach (900—1030 m.), lecznice i pensjonaty dla kuracjuszów. Własne lecznice ma wojskowość (200 łóżek), nauczycielstwo szkół powszechnych (200 łóżek), policja państwowa, pocztowcy, młodzież akademicka (ok. 180 osób), dzieci (lecznica Uniwersytetu Jagiellońskiego,) Lecznica Czerwonego Krzyża (200 łóżek), daje pierwszeństwo i zniżki urzędnikom państwowym i samorządowym: lecznica Dra.

Hawranka dla otwartej gruźlicy, szpital klimatyczny dla lekkiej gruźlicy kostnej i płucnej, lecznica Kasy Chorych m. Warszawy. Liczne pensjonaty lecznicze. Około 20 lekarzy specjalistów, kilku roentgenów, apteki itd. Wille od skromnych do luksusowych, hotele dla zdrowych. Wskazania: gruźlica płuc od początkowej aż do stanów schyłkowych (wyłącznie), gruźlicy opłucnej, otrzewnej, gruczołów, lekka kostna, dychawyca oskrzelowa na tle gruźlicy. Ozdrowiny po chorobach, przepracowanie, lekkie przypadki Basedowa, niedokrwistość wtórna. Przeciwwskazania: końcowe okresy gruźlicy płuc, wysięki osierdziowe, zarośnięcie osierdzia, niedomoga krążenia, miażdżyca, rozedma płuc, gruźlica krtani postępująca, skłonność do krwotoków płucnych, poważniejsze stany neurasteniczne.

Gimnazjum koedukacyjne dla młodzieży zagrożonej gruźlicą. Sezon całoroczny. Główne pory lecznicze: czerwiec – wrzesień i styczeń—marzec. Frekwencja ogólna rocznie około 40.000 osób. Ceny pensjonatów od 12 –20,— zł.

ZALESZCZYKI, stacja klimatyczna ciepła i letnisko. W jarze Dniestru, woj. tarnopolskie, 172 m n. p. m. Położenie bardzo zaciszne i stąd wiosna i jesień bardzo ciepła, zaś lato skwarne. Kolej, poczta, telegraf i telefon w miejscu. Lecznic niema, liczne pensjonaty i dworki, 4 lekarzy, apteka, szpital ogólny na 120 łóżek. Wskazania: wiosną i jesienią: ozdrowiny po cięższych chorobach, przepracowani, początkowa gruźlica płuc, płucnej i krtani (tylko nieprątkujący), nerwice przewodu pokarmowego, rozedma płuc i nieżyty oskrzelowe niegruźlicze, choroby nerek. Sezon wiosenny od 1 kwietnia do 15 czerwca, jesienny od 1 września do 1 listopada. Sezon letni od 15 czerwca do 1 września, upały: dna (Gicht), lekki postaci i gośćca stawowego i mięśniowego, lekkie choroby nerek, lekka gruźlica kostna i gruczołowa, leczenie odtłuszczające.

Kąpiele słoneczno-powietrzne i b. ciepłe rzeczne, leczenie owocowo-jarzynowe. Gruźlicy latem łatwo tracą tu apetyt. Mniejsze upały są w Okopach św. Trójcy nad Dniestrem, poniżej (dojazd koleją z Iwania Pustego, kuracja winogronowa w jesieni. Gruźlików nie przyjmują). Frekwencja roczna około 5000 osób. Ceny pensj. od 8,— zł.

ŻEGIESTÓW, zdrojowisko szczaw żelazisto-wapniowych nad Popradem. Kolej, poczta, telegraf i telefon w miejscu (linja kolej. Nowy Sącz – Krynica). Wzniesienie 486 m n. p. m., klimat zaciszny.

Picie wód, kąpiele szczawne (CO_2) borowinowe, wodolecznictwo, kąpiele rzeczne i słoneczno-powietrzne, elektroterapja, masaż, 2 lekarzy. Pensjonaty i wille. Ceny pensj. w Żegiestowie-Zdroju od 12,— do 18,— zł, ceny pokoju bez utrzymania od zł 2,50 do 14,— zł, ceny pensj. w Żegiestowie-Wsi od 9,— zł.
Wskazania: ozdrowiny i niedokrwistość, przepracowanie, stany pozapalne jamy brzusznej i miednicy małej, nerwice narządu krążenia, nieżyt jelitowy i miedniczek nerkowych, skaza moczowa. Sezon od 15 maja do końca września, zimowy od stycznia do marca. Frekwencja około 2000 osób.

Od wydawnictwa

Wydawnictwo „Dobro Ludu" wypłaciło w dalszym ciągu koszta leczenia (lekarza i lekarstwa) następuj. abonentom:

z powodu choroby:

129. Biela Paweł, mistrz mechank, Katowice-Dąb, ul. Król.-Hucka 81.
130. Sachs Adolf, kupiec, Rydułtowy, ul. Mickiewicza 4.
131. Jurkiewicz Regina, kupcowa, Lipiny, ul. św. Józefa 5.
132. Löbmann Jadwiga, mężatka, Katowice, ul. M. Piłsudskiego.
133. Berliner Ruth, Katowice, ul. Stawowa 5.
134. Bugdańska Gertruda, mężatka, Król.-Huta, ul. Wagnera 22.
135. Kropka Konrad, żonaty, Kostuchna, ul. Dworcowa.
136. Horzela Małgorzata, mężatka, Siemianowice, ul. Bytomska 38.
137. Walczak Weronika, mężatka, Katowice, ul. Sienkiewicza 2.
138. Kowalska Zofja, mężatka, Rydułtowy, ul. Rybnicka.
139. Wieczorek Aniela, mężatka, Katowice, ul. 3-go Maja 21.
140. Kurzok Jadwiga, piekarnia, Orzesze, Rynek.
141. Krall Anna, krawcowa, Król.-Huta, ul. Mielęckiego 2.
142. Tomecki Marja, rzeźnictwo, Król.-Huta, ul. Piotra 8.
143. Gryska Wiktorja, krawczyni, Król.-Huta, ul. Mielęckiego 21.
144. Klose Wilhelmina, krawczyni, Król.-Huta, ul. Mickiewicza 41.
145. Brzezinski Hermann, dentysta, Król.-Huta, ul. Wolności 14.
146. Münzer Emma, mężatka, Król.-Huta, ul. Bogdajna 16.
147. Kubitza Ryszard, nadmistrz, Król.-Huta, ul. Mickiewicza 31.
148. Morawiec Paweł, stolarz, Kochłowice, ul. Nowowiejska 47.
149. Kandziora Gertruda, mężatka, Halemba, ul. 3-go Maja 7.
150. Faber Teodor, kupiec, Wełnowiec, ul. Piaskowa 10.
151. Schlossarek Dorota, mężatka, Świętochłowice, ul. Wolności 13.
152. Kurpiers Franciszka, wdowa, Katowice III, ul. Strzebnego 15.
153. Biela Stefan, szewc, Piekary-Rudne, ul. Główna.
154. Oczipka Elżbieta, kupcowa, Wielkie Hajduki, ul. 3. Maja 14.
155. Antończyk Wilhelm, krawiec, Jastrzębie-Górne.
156. Fabian Karol, kupiec, Król.-Huta, ul. Katowicka 19.

157. *Stanjek Małgorzata, zamężna, Rydułtowy ul Biertułtowska.*
158. *Böhnisch Jerzy, kawaler, Katowice, ul Krzywa 7.*
159. *Mierny Klemens, ślusarz, Katowice, ul. 3=go Maja 38.*
160. *Mertus Stanisława, mężatka, Kochłowice, ul. Nowowiejska 92.*
161. *Kurczok Jadwiga mężatka Orzesze, Rynek.*
162. *Walczak Weronika, zakład krawiecki, Katowice ul. Sienkiewicza 2.*
163. *Kasza Paweł, technik, Ruda, ul. Bytomska 32.*
164. *Bugdańska Gertruda, mężatka, Nowe=Hajduki, ul. Mickiewicza.*
165. *Jurkiewicz Regina, kupcowa, Lipiny, ul. św. Józefa 5.*
166. *Fliegner Elżbieta, mężatka, Król.=Huta ul. Pudlerska 32.*
167. *Nowak Jadwiga, modystka, Król.=Huta, ul. Mickiewicza 31.*
168. *Oczipka Elżbieta, kupcowa, Wielkie=Hajduki ul. 3. Maja 14.*
169. *Kropka Konrad, żonaty, Kostuchna, ul. Dworcowa.*
170. *Ciwis Jan, piekarz, Pszów, ul. Karola Miarki*
171. *Rubinfeld Lotte, kupiec Król.=Huta, ul. Jagiellońska 3.*
172. *Lamparska Ludwika, krawcowa, Katowice, ulica Kochanowskiego 3.*
173. *Depta Marta, Pogrzebień, pow. Rybnik.*
174. *Fiszer Augustyna, mężatka, Katowice, ul. Krakowska 130.*
175. *Pisarzowska Marja, prywatna, Katowice, ul. Sokolska 5.*
176. *Ejnesman Izak ,m. krawiecki, Król.=Huta, ul. Gimnazjalna 23.*
177. *Hanzel Wiktor, siodlarz, Lipiny, ul. Bytomska 29.*
178. *Nowak Paweł, zegarmistrz, Król.=Huta, ul Bytomska 47.*
179. *Sikora Elfryda, mężatka, Król.=Huta, ul. Wolności 67.*
180. *Brzezinski Herman, dentysta, Król.=Huta, ul. Wolności 16.*
181. *Jelocha Paweł, m. krawiecki, Pszów, ul. Wodzisławska.*
182. *Piatek Elżbieta, mężatka, Nowy=Bytom, ul. Niedurnego 34.*
183. *Fliegner Elżbieta, mężatka, Król.=Huta. ul. Pudlerska 32.*
184. *Mierczyk Marta, kupcowa, Katowice III, ul. Wojciech. 110.*
185. *Szeliga Augustyn, m. szewski, Król.=Huta, ul. 3=go Maja 26.*
186. *Smarslik Paweł, kupiec, Bielszowice, ul. Zabrska 3.*
187. *Dylla Paweł, m. malarski, Katowice, ul. Kościuszki 17.*
188. *Porada Marja, restauracja, Wiel.=Hajduki, ul Kościelna 6.*
189. *Lappa Dora, prywatna. Katowice, ul. Teatralna 7.*
190. *Horzela Małgorzata, mężatka, Siemianowice, ul. Bytomska 38.*
191. *Furgol Józef, konditor, Król.=Huta, ul. Sobieskiego 15.*
192. *Maus Anastazja, mężatka, Wielkie=Hajduki, ul. Ligonia 2.*
193. *Such Eugenja, mężatka, Szarlociniec, ul. Król.=Hucka 9.*
194. *Olszynka Julja, mężatka, Rożdzień, ul. Hutnicza 11.*
195. *Hirsch Klara, krawcowa, Król.=Huta, ul. Mickiewicza 29.*
196. *Oczipka Anna, panna, Król.=Huta ul. Wolności 63.*
197. *Franoszek Paweł, kupiec, Nowa=Wieś, ul. Sienkiewicza 8.*
198. *Klytta Otylja, sprzedawczyni, Król.=Huta, ul. Bytomska 41.*
199. *Kropka Konrad, żonaty, Kostuchna, ul. Dworcowa.*
200. *Bulka Alojzy, kawaler, Szarlej, ul. Gimnazjalna 20.*
201. *Konopka Anna, mężatka, Katowice, ul. Kozielska 1.*
202. *Siemianowski Józef, Żory, Rynek 18.*
203. *Weniger Stefanja, córka, Katowice, ul. Opolska 7.*
204. *Rutke Franciszek, kupiec, Katowice, ul. Kościuszki 40.*

Dobro Ludu
(Volkswohl)
Monatsschrift für Volksgesundung

Verantwortl. Schriftleiter: Dr. chem. Em. Kwaśnik, Katowice, Plac Wolności 9

Redaktion und Administration: Katowice, plac Wolności 9 I. Etge., Tel. 31-41.
Konto: P. K. O. Katowice Nr. 307 802. — Bezugspreis: 5,— zł monatlich.

Nr. 3-5 Katowice / März, April, Mai 1932 Jahrg. 2

Die Krankheitsvorgeschichte (Anamnese).

Viel zu wenig beachtet wird bei Erhebung des Krankheitsbefundes die Vorgeschichte der Krankheit. Und doch spielt gerade diese Vorgeschichte mitunter eine weit wichtigere Rolle als der gegenwärtige Befund. Dies ist leichter einzusehen, denn der Krankheitsbefund verschiedener Krankheiten ähnelt sich gar sehr und kann zu Fehldiagnosen und Fehlbehandlung Anlaß geben. Die genaue Erhebung der Vorgeschichte kann da schon Klärung schaffen, mitunter besser und leichter, als eine auf die erste Untersuchung folgende Beobachtung. Früher, als noch keine Krankenkassen bestanden, zur Zeit wo der Hausarzt noch existierte, (heute belächelt man diese Einrichtung sehr mit Unrecht), konnte der Arzt oder Heilkundige (in dessen Händen vormals ja der größte Teil der gesundheitlichen Versorgung lag,) viele seiner Patienten persönlich, wußte also über ihre Lebensgewohnheiten, ihre Familiengeschichte usw. eingehend Bescheid. Heute bei der Massenabfertigung, die doch erst durch die Zwangskrankenkassen geschaffen wurde — die guten Seiten dieser zwangsweisen Gesundheitsversorgung sollen hiermit durchaus nicht abgestritten werden — ist vielen Aerzten eine genaue Kenntnis und Behandlung gar nicht möglich. Dieser Zulauf von Kranken rührt doch oft nicht von dessen Tüchtigkeit her, sondern von der leichteren Möglichkeit krank geschrieben zu werden; erzählt man sich doch von manchem Arzt, der Patient habe noch gar nicht richtig die Tür hinter sich geschlossen, so werde ihm schon das Rezept präsentiert, und er sei wieder entlassen.

Wo bleibt da die vielgepriesene Gewissenhaftigkeit, die immer als Argument gegen die Behandlung durch Heilkundige herangezogen wird?

Zur genauen Erhebung der Vorgeschichte ist aber die Mitarbeit des Kranken unbedingt erforderlich. Der Kranke möge sich doch vor Augen führen, je genauer seine Angaben sind und je eingehender er sie aus freien Stücken gibt, desto besser kann sich sein Behandler ein Urteil über die

Krankheit bilden. Muß aber durch vieles Fragen erst mühselig die Vorgeschichte herausgefragt werden, so besteht die Gefahr, daß Krankheitsvorgänge in den Kranken hineingefragt werden, die der Wirklichkeit nicht entsprechen. Es ist unbedingt zu fordern, und es ist nur zum Vorteile der Kranken selbst, daß er rückhaltlos auch über Vorkommnisse, die ihm vielleicht peinlich erscheinen, auf die aber möglicherweise die Krankheit sich zurückführen läßt, berichtet. Nicht nur der Arzt, auch der Heilkundige ist zu unbedingtem Stillschweigen verpflichtet. Wenn irgend ein Anlaß zur Erkrankung führt, von dem der Kranke glaubt, er würde ihn in den Augen der Mitwelt herabsetzen oder lächerlich machen, oder wenn es aufkeimende Zweifel im Seelenleben sind, die ihm das Leben zur Last machen, so ist es falsche Scham, mit seinem Behandler nicht darüber zu sprechen. Der Erkrankte muß doch immer bedenken, daß der Heilkundige oder Arzt ihn nicht richten, sondern beraten und ihm helfen will. Immer noch gilt Goethes Widmung seiner Iphigenie an Krüger: „Alle menschlichen Gebrechen sühnet reine Menschlichkeit." Er möge auch bedenken, daß es nichts Gutes und Schlechtes gibt, was sich verallgemeinern läßt. Das gilt in viel weiterem Sinne auch für den Kranken. Nehmen wir einmal einen organisch Erkrankten an, der sich mit seiner Krankheit abgefunden hat, für ihn bedeutet die Krankheit oft gar nicht mehr das lästige Leiden, erst die Verschlimmerung wird von ihm wieder als Krankheit empfunden; andererseits kann sich ein Mensch in seine Krankheit so hineingelebt haben, daß ihm eine tatsächlich erfolgte Besserung oder gar Heilung nicht zum Bewußtsein kommt.

Jede auch so nebensächliche erscheinende Bemerkung oder Wahrnehmung des Kranken kann doch von großer Bedeutung für die Beurteilung der Krankheit und den Verlauf derselben sein. Für viele Krankheitszustände bringt das vorsichtige Einfühlen in das seelische Erleben Klärung. Hier muß von seiten des Patienten wie des Arztes der Grundsatz gelten: Vertrauen gegen Vertrauen! Wer keine Zeit dafür aufbringt, die Vorgeschichte des Kranken sich anzuhören, wird auch nicht die Geduld und den Willen haben, dem Kranken zu helfen. Wer von den Kranken seinem Helfer nicht das Vertrauen entgegenbringt, ihn restlos über alle Vorgänge zu unterrichten, (das Unnötige wird sein Berater schon selbst ausscheiden), darf auch nicht erwarten, daß ihm geholfen wird. Natürlich darf die Schilderung der Vorgeschichte nicht ins tatsächlich Unbedeutende abschweifen, was davon dem Arzt oder Heilkundigen wissenswert ist, wird er durch geschicktes Fragen schon selbst zu erfahren suchen.

Für den Patienten gilt: nicht der Arzt heilt, sondern der Kranke muß sich selbst heilen. Der Arzt oder Heilkundige kann ihm nur die Mittel und Wege der Heilung angeben. Guter Wille und festes Vertrauen sind schon dreiviertel Weg zur Heilung. Dieses Vertrauen aber läßt die Volksheilkunde die bevorzugte Stellung, die sie besitzt, innehalten.

Dr. Kwaśnik.

Blinddarmentzündung.

Auch selbst unter wohlwollenden Aerzten, die aus ihrem Hochschulstudium keineswegs ein Dogma machen, herrscht noch zu allermeist die Meinung, daß eine Blinddarmenzündung unbedingt operiert werden müsse, je eher, desto besser, möglichst innerhalb der ersten 12 Stunden nach Ausbruch der Beschwerden; sie betrachten die Blinddarmentzündung durchaus nur als einen ganz und gar bösartigen Vorgang, und nur wenige sind es, die sich zu der Erkenntnis aufschwingen können, daß auch die Blinddarmentzündung weiter nichts ist als ein von der Natur sehr zweckmäßig eingerichteter Heilvorgang. Die Blinddarmentzündung ist keine selbständige Erkrankung, ja eigentlich nicht einmal Krankheit an und für sich, sie ist vielmehr das Endstadium einer anderen Erkrankung und zugleich die Bemühung des Körpers um einen Ausweg, um einen Anfang der Rettung aus einer unerträglichen Belastung. Es ist bei der Blinddarmentzündung wie bei der Mandelentzündung: auch hier wollen Eitermassen die kranken Stoffe, Schlacken, schädlichen Stauungsprodukte nach außen befördern.

Die Erkrankung, die der Blinddarmentzündung vorausgeht, ist fast ausnahmslos die Verstopfung und Stuhlträgheit. Dieser Sachverhalt wird neuerdings von hervorragenden Forschern bestätigt. Ein amerikanischer Chirurg fand, daß von 1000 Blinddarmentzündungen nicht weniger als 993 Verstopfung zur Ursache hatten! Erst dadurch ist es ja auch erklärlich, warum die Blinddarmentzündung so außerordentlich häufig ist. Da in Deutschland jährlich gegen 10 000 Menschen an Blinddarmentzündung sterben und die Sterblichkeitsziffer hier durchschnittlich bei 10 Prozent liegt, so beträgt die Zahl der Blinddarmerkrankungen bei uns jährlich also gut 100 000! Da nun aber jeder wissen wird, daß auch die Verstopfung ein ganz erschreckend verbreitetes Uebel ist, an dem fast jeder dritte oder vierte Mensch leidet, so ist es erklärlich, warum auch Blinddarmentzündungen in solchem Ausmaße auftreten. Die Meinung, daß die Blinddarmentzündung durch kleine Fremdkörper im Speisebrei, wie z. B. Kerne, Knochensplitter, Fischgräten, Eierschalenbruchstücke und dergl. entsteht, ist eine nicht mehr aufrecht zu erhaltende Ansicht; sie wird selbst von der Hochschulmedizin immer mehr aufgegeben.

Um das Wesen der Blinddarmentzündung zu verstehen, müssen wir uns vergegenwärtigen, daß der Blinddarm kurz unterhalb der Einmündung des Dünndarms in den Dickdarm gelegen ist und hier eine blinde Ausstülpung bildet. Der Speisebrei, der vom Dünndarm in den Dickdarm gelangt, wird, wie schon der Name sagt, im Dickdarm „eingedickt".

Die Beschaffenheit des Speisebreies im Dickdarm ist daher von viel größerer Kompaktheit als im Dünndarm, und aus diesem Grunde sind auch die beiden verschiedenen Arten Speisebreie voneinander durch eine Klappe getrennt, die sich an der Einmündung des Dünndarms in den Dickdarm befindet. Sie muß normalerweise den Rückfluß aus dem Dickdarm in den Dünndarm verhindern. Bei der Verstopfung nun ist dieser gesamte wichtige Darmabschnitt in chronischer Unordnung begriffen: 1. wird der Speisebrei nicht oder doch nur ungenügend vorwärts bewegt und hat so Zeit, sich direktermaßen zu verhärten, 2. schließt die Klappe zwischen Dünn- und Dickdarm nicht mehr genügend, so daß vom Dickdarm über den Dünndarm bis sogar oft zurück zum Magen hin eine mehr oder weniger schwere Rückstauung und Verlangsamung des ganzen Verdauungsprozesses eintritt, 3. und endlich wird durch den harten Speisebrei auch der am Blinddarm befindliche Wurmfortsatz verstopft. Man sieht, daß solcherart ein Uebel das andere steigert. Nimmt man noch hinzu, daß im Darm Bakterien vorhanden sind, die sich in einem guten gesunden Verdauungsstrakt gutartig verhalten, während sie in einem durch Verstopfung stark gereizten Darm bösartig wirken, so hat man mit all dem ziemlich restlos die Erklärung für die Entstehung der Blinddarmentzündung zu Hand.

Besonderer Erläuterung bedarf aber noch der sog. Wurmfortsatz, jener ca. kleinfingergroß zugespitzte Anhang am Blinddarm, der als der eigentliche Sündenbock der Blinddarmentzündung gilt, während er doch in Wahrheit nicht aus sich selbst heraus erkrankt. Aber er ist zumeist die Stelle, an der die Eiterung zum Durchbruch kommt. Dies hängt mit seiner exponierten Lage zusammen. Sicherlich wird seine diesbezügliche Anfälligkeit auch noch dadurch unterstützt, daß er seine Sekretion, derentwegen er ja vorhanden ist, in den verstopften, mit harten Speisebrei gefüllten Blinddarm nicht mehr entleeren kann, also auch noch in sich selbst verstopft und zur Untätigkeit verurteilt wird. Meist aber muß der Wurmfortsatz noch mehr erdulden, ehe er sich endlich aufrafft, mittels der Entzündung gegen die fortgesetzten Bedrückungen zu rebellieren. Staut sich nämlich der Speisebrei im Dickdarm und Blinddarm immer stärker an, so kann es geschehen, daß sogar in den Wurmfortsatz selbst Speisebrei hinein gequetscht wird, der dort zu wahren Steingebilden verhärtet. Diese Steine üben dann selbstverständlich einen derartigen Reiz aus, daß es wie bei jeder anderen Steinbildung im Körper zu einer schweren Entzündung kommen muß.

So sieht man also, was für ein schweres Uebel in Wahrheit die Verstopfung ist und was für schlimme Folgen sie auf dem Gewissen hat. Will man Blinddarmentzündung vermeiden, so muß man unerbitt-

lich auf eine geregelte, normale Verdauung achten, denn jede Vernachlässigung hierin kann sich bitter rächen. Wie steht es nun mit der Behandlung der Blinddarmentzündung? Zunächst muß betont werden, daß die Blinddarmentzündung immer eine gefährliche Erkrankung ist, da ja die Gefahr besteht, daß der Eiter sich in die Bauchhöhle entleert und dort zur Bauchfellentzündung führt. Aber trotz der Gefährlichkeit der Erkrankung ist eine Operation allermeistens vermeidbar, ja die Operation vermindert nicht einmal objektiv die Gefahr, da, wie schon erwähnt, im Durchschnitt 10 Prozent Todesfälle bei diesen Operationen zu verzeichnen sind. Bei den nichtoperierten Blinddarmentzündungen erreicht aber die Sterblichkeit noch nicht einmal diesen Durchschnittssatz von 10 Prozent, so daß im großen und ganzen der operationslosen Behandlung der Vorzug zu geben ist. Ihre Chancen sind ja nicht schlechter. Je schneller man nun bei der Blinddarmentzündung handelt, desto besser ist es. Darin ist es ganz gleich, ob man operiert oder nicht. Jedenfalls besteht die größte Aussicht zu einem gutartigen Verlauf der Erkrankung dann, wenn innerhalb der ersten 24 Stunden sofort durchgegriffen wird. Die naturgemäße, operationslose Behandlung muß sich selbstredend darauf erstrecken, die Ursachen, die zu der Erkrankung geführt haben, so schnell wie möglich zu beseitigen, also den stopfenden, verhärteten Speisebrei raschestens aus dem Darm herauszubringen. Im übrigen ist im gesamten Körper eine kräftige ableitende Reaktion herbeizuführen. Die schnellste und sicherste Entfernung des Speisebreies erreicht man durch Darmeinläufe. Man wird freilich nicht schon beim ersten Einlauf Erfolg haben, da ja die eingetrockneten und verhärteten Massen erst aufgelöst werden müssen. Aus diesem Grunde ist jede Stunde ein Einlauf zu geben und dies solange zu wiederholen, bis ein Erfolg sich zeigt. Meist ist der Erfolg dann glücklicherweise derart, daß ungeheuer viel Unrat und Eitermassen abgehen und der Patient sich sehr schnell schmerzfrei fühlt und sichtlich sich in seinem Zustand zu bessern beginnt. Am besten haben sich die Einläufe bewährt, die keinerlei scharfe Zusätze haben, also aus reinem Wasser von normaler Körpertemperatur bestehen.

Wer das Klistieren nicht richtig anzuwenden weiß, muß es bei dieser schweren Erkrankung die ersten paar Mal durch eine geübte Person ausführen lassen. Wichtig ist insbesondere, daß man behutsam vorgeht und das Klistier in richtiger Körperlage ausführt. Die richtige Körperlage hierzu ist die Lage auf der rechten Seite, da alsdann das Wasser nicht wie bei der linken Seitenlage aufwärts zu steigen hat. Noch besser ist die sog. Knie-Ellenbogen-Lage, doch ist diese nicht immer ausführbar, da manche Patienten bei dieser Lage zu unerträgliche Schmerzen leiden. Da die Blinddarmentzündung außerordentlich schmerzhaft ist, muß man außerdem für Schmerzlinderung Sorge tragen. Dies erreicht man am besten durch warme Auflagen, z. B. durch Heizkissen, Dampfkompressen, heiße Heublumenauflagen.

Weiterhin eines der besten Mittel bei der Behandlung ist das Fasten. Die Patienten haben ja schon meist von sich aus keinen Appetit und beweisen dadurch, welchen Weg die Natur gehen möchte: es soll mit aller Macht alles ausgeschieden werden! Darum sind feste wie selbst auch flüssige Speisen einzustellen, bis der kranke Darm seine General-

reinigung vollendet hat. Es ist nicht notwendig, das Fasten zu einer wochenlangen Kur auszudehnen, aber ein paar Tage bis zum Abklingen des Entzündungsfiebers ist unbedingt zu fasten und läßt sich unschwer durchführen. Lediglich der Durst kann mit heißem Zitronenwasser oder mit naturreinen Fruchtsäften, aber ohne Zuckerzusätze, gestillt werden. Ist das wirklich die ganze Behandlung der Blinddarmentzündung? Jawohl, sie ist es! So einfach diese Kur scheint, so vielen Tausenden von an Blinddarmentzündung Erkrankten hat sie geholfen! Freilich soll mit unseren Angaben nicht gesagt sein, daß man bei dieser Erkrankung auf eigene Faust drauflos doktern soll. Es wird vielmehr immer ratsam sein, einen erfahrenen Reformarzt oder Heilpraktiker zur Behandlung hinzu zu ziehen, schon weil der Fachmann den Verlauf einer Erkrankung viel besser zu übersehen vermag. Es kommt aber nicht selten vor, daß man bei der Plötzlichkeit der Entzündung sofort handeln muß, ehe der Arzt zur Stelle sein kann, damit nicht kostbare Zeit verloren geht. Es gilt rasch und zweckmäßig zu handeln. Die vorstehenden Ausführungen können dazu verhelfen. Dr. Kwaśnik.

Hämorrhoiden.

Hämorrhoiden! Wer kennt sie nicht? Wer hat sie nicht? Nur wenige werden sagen können, daß sie damit noch keine Bekanntschaft gemacht haben! Ob Mann oder Frau, alle wissen von einer Zeit zu schildern, in der zuerst ein Prickeln und Beißen am After, dann längere Zeit nichts mehr und dann mit einem Male wie aus heiterem Himmel, Brennen und Stechen beim Stuhlgang sich zeigte; so ein Stechen, meinen viele, daß es bis ins Kreuz ging! Herzklopfen, Schwindel, Benommensein und vor allem eine Angst vor dem nächsten Stuhlgang sind die immer wiederkehrenden Zeichen und Symptone, mit denen dieses Uebel den Menschen quält! Ein wirkliches Uebel der Menschheit sind die Hämorrhoiden! Sie kommen in jedem Stande vor! Sie treffen den Arbeiter der Hand wie des Geistes, sie stellen sich ein bei der Frau aus dem Volk wie bei der Gnädigen der höchsten Gesellschaftsspitzen! Zwar weiß man, daß einzelne Berufe und Beschäftigungsarten besonders das Auftreten der Hämorrhoiden fördern, aber im allgemeinen kann man sagen: „daß dies jedem Menschen passieren kann!" Drum ist es eigentlich zu verwundern, daß noch kein Hämorrhoidenbazillenjäger unter den Jüngern der Mikroskopie und der Bakteriologie erschienen ist,

der sicher auch gleichzeitig das Serum „entdecken" würde, mit dem die „goldene Ader", wie der Volksname für Hämorrhoiden heißt, bekämpft werden könnte! Da wäre erst ein „goldenes" Geschäft zu machen! Daß es auf diesem Gebiet noch kein akademisches Behandlungsmonopol unter Ausschaltung jeglicher Konkurrenz gibt, das ist eigentlich ein Wunder im Betriebe der Schulmedizin!

Was sind Hämorrhoiden? Das Wort „Hämorrhoiden" ist griechischen Ursprungs und findet seine Uebersetzung in den beiden deutschen Worten „Blut" und „fließen". Damit ist aber nur ein vorgeschrittener Grad dieser Erkrankung bezeichnet, das eigentlich Krankhafte der Hämorrhoide liegt nicht im Bluten, vielmehr in ihrer eigentümlichen Mischung zwischen Gefäß und Gewebeerkrankung. Der Wissenschaftler erklärt sie gemeinhin mit folgendem Satz: „Hämorrhoiden sind durch Stauung bedingte variköse Erweiterungen der unteren Mastdarmvenen innerhalb und außerhalb des Afterschließmuskels!" So lernt es der Schüler des Aeskulap vom Katheder der medizinischen Fakultät! Er lernt aber auch die Bezeichnung kennen: „Phlebektasiae hämorrhoidales oder Varices häm." Mit diesen letzteren Bezeichnungen belegt er jene Arten von Hämorrhoiden, die eine Aehnlichkeit haben mit den sichtbaren Krampfadern der Beine, und damit ist die Art der Erkrankung schon etwas näher getroffen und im naturgemäßen Sinne angedeutet Wir Andersgläubigen, wir die Konkurrenz, haben schon in frühesten Zeiten nicht daran glauben können, daß es sich bei Hämorrhoiden um eine lokale Krankheitserscheinung des Mastdarmgebietes handle, wie es die Schulmedizin von jeher behauptet hat, was sie durch ihre Behandlungsweise immer wieder bestätigt, indem sie auch heute noch durch Abbrennen und Schneiden der Hämorrhoidalknoten eine Heilung dieser Erkrankung vortäuscht. Unsere Ansicht war schon immer die, daß es sich hier um eine Entartung des Gefäßsystems handelt, die überall auftreten kann, wo sich kleinste Anfänge der Venenäste befinden. Die Erfahrungstatsache lehrt es auch, daß nur solche Anwendungen als Heilmittel eine wirklich heilkräftige Wirkung entfalten, die dem ganzen Körper gelten. Beeinflussung der Blutmasse, Reizwirkung auf die Nervenbahn, Hebung der Widerstandsfähigkeit der Venengefäße sind die Richtlinien, mit denen der naturgemäß Denkende diesem Uebel entgegentritt! Ob man dabei von blinden oder äußeren Hämorrhoiden, von inneren höher gelegenen oder von äußeren blutenden spricht, hat in der Behandlung nur insofern eine erweiternde Bedeutung, als man blutende Hämorrhoiden mit entsprechend weiteren Mitteln zu bearbeiten hat.

Bekannt ist, daß da am ehesten sich diese Krankheitserscheinung einstellt, wo vorzugsweise stark gesalzen und gepfeffert gegessen wird, oder wo viel schwere Biere und Weine, sowie Liköre genossen werden! Menschen, die auch zu Verdickung der Leber, zu Stauung der Pfortadertätigkeit überhaupt geneigt sind oder hierzu besonders Veranlassung geben durch vieles Sitzen und träge Atmung, tragen Voraussetzungen in sich, die einen trägen Lauf des Venenblutes, eine Nachgiebigkeit der Venengefäße, eine Schwäche der Herzmuskulatur bedingen und müssen auch demgemäß behandelt werden. Vor allem müssen ihnen ihre bisherigen scharfen Lebensmittel abgewöhnt werden, sie müssen von Alkohol und Tabak möglichst ferngehalten werden. Eine Umstellung auf rein vegetarische Kost, ganz besonders auf die sogenannten Obstkuren ist in diesen

Fällen sehr zu empfehlen. Von der vernünftig eingehaltenen und zeitlebens durchgeführten Diät hängt das Maß der Rückfälligkeit ab. Eine mit inneren Mitteln herbeigeführte zeitliche Heilung wird zeitbegrenzt bleiben, wenn der Hämorrhoidalkranke in sogenannte Diätsünden zurückfällt oder wenn er aufhört, den Krankheitszustand mit innerlichen Mitteln zu beeinflussen. An innerlichen Mitteln können nur solche Mittel in Frage kommen, die leicht aufnahmefähig für den Organismus sind und die drei oben erwähnten Richtlinen beherrschen. In der Praxis hat sich mir immer wieder Zimpels Blutmittel in jeder Form bewährt, als weiteres Mittel Psora- oder antilymphatisches Mittel, Arcanum 6 und Arcanum 1, je nach Bedarf. Außerdem steht dem Praktiker in den spagyrischen Compleren eine gaze Anzahl bewährter Einzelmittel zu Verfügung, wie Aesculus, Belladonna, Hamamelis, Ignatia, Lycopodium, Nux vomica, Polygonum persic., Millefolium.

Es würde jedoch nicht der Vielseitigkeit des Auftretens der Hämorrhoiden entsprechen, wenn man bei der Anschauung bleiben wollte, daß allein eine falsch geführte Ernährung der Veranlasser sein sollte. Bei genauerer Beobachtung ist leicht zu verfolgen, daß bei Frauen eine nicht nicht glatt verlaufene Funktion der Menses, eine Schwellung des Uterus, eine Gewächsbildung im Unterleib, oft sogar die Zeitdauer einer Schwangerschaft als Ursache für Hämorrhoiden in Frage kommen. Bei Betrachtung der anatomischen Lage der Organe ist dies auch sehr einleuchtend, denn stets handelt es sich hierbei um Stauungsvorgänge in den Venen dec Rectum, den Venae hämorrhoidales, die durch Druck seitens der Nachbarorgane entstehen. Eine zu starke Ueberreizung durch übernormale Wärmeentwicklung in den Unterleibsorganen insolge Mangel an Waschungen und ableitenden Sitzbädern wird die Hämorrhoidalentwicklung stets fördern. Ganz besonders ist dies der Fall bei sogenannten schlechtem Stuhlgang. Bei Männern ist oft geradezu ausschlaggebend die Beschaffenheit der Prostatadrüse. Da ein Teil dieser Drüse unmittelbar dem Rectum aufgelagert ist, so führt jede Vergrößerung und jede Verhärtung der Prostata zu Reizung des Mastdarms und zu Druck auf die dortigen Gefäße! Es ist deshalb bei allen Hämorrhoidalleiden der Männer an eine Einwirkung der Prostata zu denken. Mit diesen Betrachtungen kommen wir auf die Beschreibungen des leider zu früh verstorbenen Arztes Dr. Damm, der glaubte nachweisen zu können, daß das Sexualleben des Menschen die nervöse Grundlage des Hämorrhoidalleidens bilde. Tatsächlich kann auch in vielen Fällen ein inniger Zusammenhang zwischen Blutstauung in den Hämorrhoidalvenen, Druck auf den Mastdarm durch

die Prostatadrüse und Reizung des Sexualapparates nachgewiesen werden. Die nervöse Spannung des Hämorrhoidalkranken findet damit ihre besondere Aufklärung! Nicht geklärt ist aber die Frage: Wo kommt die Ueberproduktion von Blutmasse in den Hämorrhoidalknoten her? Und weshalb geht dieses Blut nicht in Zerfall und Fäulnis über vor seiner Ausscheidung, sondern kommt mit einem gewissen Grad der Reife des Asterknotens zur normalen Ausscheidung! Solche Betrachtungen lassen den Schluß zu, daß die Erscheinung der Hämorrhoiden nicht in den Rahmen der medizinischen Grundlehre, nämlich des geschlossenen Blutkreislaufes paßt. Sie läßt einen berechtigten Zweifel an der Lehre des Blutkreislaufes aufkommen.

Für den Nichtpraktiker hängt von der Lösung solcher Fragen vieles ab, da er ein absolut natürliches Verständnis für diese Krankheitserscheinung haben muß, wenn er sich davon befreien will. Vorwiegend zu beachten ist jedoch, daß schon den allerersten Anzeichen gründlich nachgegangen werden muß, daß schon ein erstes Afterjucken oder Stechen die Einleitung einer Behandlung erfordert, denn keine Erkrankung kann so täuschend verschwinden wie Hämorrhoiden und doch sind sie bei der nächsten besten Ursache wieder da. Es ist auch nicht anzuraten, dieses Leiden ohne die Hilfe eines Praktikers zu behandeln, da es stets einen gefährlichen, mindestens einen chronischen Charakter hat. Dr. E. K

Kräuteraussaat-Kalender für den Monat April.

Der Frühling naht mit Brausen, er rüstet sich zur Tat,
Und unter Sturm und Sausen, keimt still die grüne Saat.
Drum wach', erwach', du Menschenkind,
Daß dich der Lenz nicht schlafend find'!

Zu keiner anderen Zeit war nötiger zu wachen, als in der jetzigen. Wer heute schläft und die Augen nicht offen hält, ist verloren, denn es ist Notzeit, lieben Brüder, und unter dem Druck der wirtschaftlichen Not bricht das Volk fast zusammen. Und wenn wir auch die Augen offen halten sollen für die Schönheit der Welt, für die zarte Frühlingspracht, so müssen wir sie auch offen halten für die Geschehnisse des täglichen Lebens. Denn jetzt heißt es mehr als je: wie können wir sparen, wie sollen wir uns einrichten bei unserer schmalen Kasse? Und wer trägt die größte Last der Sorge um das Wohlbefinden der Familie? Die Hausfrau, auf der die ungeheure Verantwortung ruht die tägliche Nahrung zu bereiten. Kochen bei voller Kasse ist leicht, bei magerer Börse aber schwer, wenn das Essen wohlschmeckend und nahrhaft sein soll. Darum werden wir uns im Laufe des Sommers alle Nahrungsmittel in Bezug auf ihren Wert, ihre Zubereitungsmöglichkeit und die beste Ausnutzung ansehen. Denn es heißt nicht umsonst, Hausmannskost ist gesünder und bekömmlicher als Hotelkost. So wollen wir das

uns anvertraute Gut nach besten Kräften pflegen. Vielleicht wird die Hausfrau auch nicht mehr so über den täglich sich wiederholenden Kleinkram murren, wenn sie sich als Glied der Volksgemeinschaft fühlt und folgendes Rechenexempel betrachtet, welches ein Volkswirtschaftler aufstellte: Deutschland hat 10 Millionen Haushaltungen. Man rechnet den Haushalt im Durchschnitt zu drei Personen. Nun hat man errechnet, daß jede Person, welche außer dem Hause speist, täglich 1,— Mk mehr fürs Essen ausgibt. Also werden im Reich für die Ernährung 33 Millionen weniger ausgegeben durch die Kleinarbeit der Hausfrau. Steht man nicht staunend dieser ungeheuren Summe gegenüber? Ist dies nicht ein ausgezeichneter Beweis für das alte Sprichwort „Viele Wenig machen ein Viel“? So wollen wir es uns also nicht verdrießen lassen, weiter zu wirken und zu schaffen zum Wohl unserer Familie. Und in diesem Sinne sei noch einmal erinnert an die im vorigen Jahr angeregten Tee-, Pflanzen- und Wildkräutersammlungen und an den prächtigen Wildpflanzen-Frühlingssalat aus voriger Mainummer. Auf Wunsch wird die Schriftleitung wohl gern noch einmal die Vorschrift bringen. Auch den in derselben Mai-Nummer beschriebenen und das ganze Frühjahr über zu suchenden Sprossentee von Weißdorn, wilden Rosen, Brombeerblättern und Schlehdorn (Schwarzdorn) wollen wir nicht vergessen einzusammeln. Jeder sollte ihn 6—8 Wochen trinken.

Nun haben wir im März — April aber noch eine besondere Aufgabe. Wir sollen nicht nur ernten, was uns in Gottes freier Natur ohne unser Dazutun zuwächst, wir sollen uns auch selbst ein wertbeständiges Kapital anlegen, indem wir säen und dabei sehen werden, wie sich unser Kapital nicht nur verzinst, sondern immer wieder neu verdoppelt. Wir wollen ja auch das Kleinste erfassen und hierher gehört die Aussaat von sogenannten „Küchenkräutern“. Wie ungeheuer wertvoll sie für die Gesundheit sind, ahnen die wenigsten, denn all diese Kräuter enthalten Aromstoffe, zum Teil hochwertige Terpene, und man bedenke: auch die Duftstoffe, die so reichlich in den die Zellhülle baut sich anspruchlos auf aus jeder Nahrung, der Zellkern, der Träger des Lebens und der Gesundheit dagegen braucht das Alleredelste, und dazu gehören auch die Duftstoffe, die so reichlich in den heimischen Gewürzkräutern enthalten sind. Und wie einfach ist der Anbau derselben. Jedes kleinste Stückchen Land kann dafür genutzt werden. Und für die Städter sind Kisten für den Hof, Kästen für Balkon und Fenster geeignet. Natürlich handelt es sich hierbei nicht nur um die bekannte Petersilie, sondern um eine Menge bisher kaum gekannter, viel weniger benutzter oder gar angebauter Würz-

kräuter, welche den Kochzettel in nie geahnter Weise bereichern werden und den Vorteil haben, daß man Blätter und Zweige davon fortgesetzt gebrauchen und die Kräuter auch immer wieder nachsäen kann.

Wir säen: Anis, Fenchel, Pfefferminz. Thymian, die zu Tee, Salaten und Anis, auch zu Gebäck zu verwenden sind; Boretsch, Kümmel, Dill, Esdragon, Kerbel zu Salatwürze — Kerbel gibt auch eine feine Suppe — Majoran und Bohnenkraut, die sogenannten Wurstkräuter, sollten auch viel mehr als Suppenwürze verwandt werden und Bohnenkraut statt Pfeffer — es wird ja auch Pfefferkraut genannt; Thymian und Basilicum dienen besonders zum Würzen von Bratlingen; Mangold und Melde sind gleich ausgezeichnet als Suppen wie als Salatzusatz, und Kresse (Sommer-, Winter- und Brunnenkresse) gibt allein sowie gemischt einen herzhaften Salat. Als Salatwürze gilt auch die Kapuzinerkresse, die sich so wunderlieblich rankt, so lustig blüht und so würzig schmeckt. Aber nicht nur durch ihre Schmackhaftigkeit sollten wir diese Kräuter lieben lernen, sie enthalten noch andere geheime Wunderkräfte und das sind ganz hervorragende Heilwerte. So hört:

Anis: die ganze Pflanze ist roh in jeder Verwendung zu essen und gibt gleichzeitig den lieblichsten Tee; wirkt wie auch **Fenchel** und **Dill magenstärkend, krampfstillend, gegen Blähungen, regt die Verdauung an** und hilft bei **Brust-** und **Darmverschleimung**. **Dill** ist zudem noch **urintreibend. Kümmel** wirkt ähnlich wie Dill, ist außerdem in Milch gekocht aber besonders wichtig bei **Blinddarmentzündung. Petersilientee** von Wurzeln und Blättern ist **harntreibend** und ein ausgezeichnetes Mittel bei **Wassersucht. Majoran** ist zu Bädern seines ätherischen Oels wegen besonders **nervenstärkend**, als Tee vorzüglich gegen **Blähungen, Koliken, Krämpfen, Lähmungen und Gelbsucht, bei Erkrankungen der Atmungsorgane** mit Honigzusatz. Auch **Thymian** wird zu nervenstärkenden Bädern benutzt, der Tee ist **Blutarmen** zu empfehlen, mildert **krampfartige Schmerzen**, gibt Erleichterung bei **Asthma** und **Lungenverschleimung**, besonders wertvoll bei **Keuchhusten**. Desgleichen ist **Basilicum** stark aromatisch, dem Thymian ähnlich, und zu empfehlen bei **Blähungen, Nierenerkrankungen** und **Harnbrennen**, auch bei **Mundfäule; Bräune und Husten**, kalt getrunken angenehm bei **Fieber. Boretsch** und **Esdragon** geben als Zusatz zu Brombeerblättertee, kalt getrunken, auch mit etwas Zitronensaft gemischt, ein erfrischendes Sommergetränk. **Boretschblüten** sind besonders herzstärkend.

Für die Zubereitung von allen Teesorten gilt folgender Grundsatz: Man trocknet nicht in der Sonne, sondern an einem kühlen, schattigen Ort. Blätter und Blüten läßt man nur aufkochen und einige Minuten ziehen, kann sie auch kalt ansetzen, mehrere Stunden ziehen lassen und den Tee ungekocht trinken. Wurzeln, Früchte, Rinde müssen kalt angesetzt werden und einige Zeit kochen. Maß: Ein Teelöffel auf eine Tasse Wasser.

Kresse, Radieschen, Rettich, Meerrettich sind für Leber- und Gallenleidende unschätzbar. Sie verhindern die Bildung von Gallensteinen und bringen diese in vielen Fällen sogar zur Auflösung. Besonders gesund ist

Schnittlauch, der echte so wie der wilde, welch letzterer nach Knoblauch schmeckt und energisch wie auch der **Knoblauch** selbst gegen **Verkalkung** wirkt.

Achtung! Mangold, Melde und alles Grünblättrige ist des Chlorophyllgehaltes, der eingesaugten Sonnenkraft wegen blutbildend und gesünder als die bleichen Blätter. Alle Kräuter, nach Belieben gemischt, ergeben mit Butter, Weißkäse (Quark) oder roh geschlagenem Leinöl, Rüböl oder jedem beliebigen anderen Oel verrührt, einen prächtigen, gesunden Brotaufstrich oder Beigabe zu Kartoffeln.

Also frisch ans Werk: säet, so werdet ihr ernten, und der Lohn für eure Mühe wird Gesundheit und Frohsinn sein. Nun hören wir immer wieder in den Erzählungen aus alter Zeit von Würzgärtlein, welche die fürsorglichen Burg- und Klosterfrauen anlegten. Jeder Sobernheimer Kurgast besucht wohl einmal den Disibodenberg und hört dort von der kräuterkundigen Nonne Hildegardis des 16. Jahrhunderts, welche so wunderbare Kräuterkuren machte, was Pastor Felke stets besonders freute. In diese Würzgärtlein gehören nicht nur die vorgenannten Küchenkräuter, sondern auch ausdauernde heilkräftige Stauden und die am meisten geschätzten sind Salbei, Melisse und Lavendel. **Salbei** ist nicht nur ein wertvolles Gewürzkraut für Tunken, vegetarische Bratlinge und dergl., sondern auch als Zusatz zu Tee zu empfehlen. Die Wirkung auf die **Schleimhäute** und ganz besonders die **Drüsen** ist außerordentlich günstig. **Salbei** wirkt **desinfizierend**; man benutzt daher gern den Tee zum Gurgeln, und die Blätter werden gerühmt zum Putzen der Zähne. **Melisse** ist das altberühmte **Nervenmittel** der Klosterfrauen, welches heute noch allgemein sehr geschätzt wird. Durch Zitronenmelisse erhält der Tee ein besonders feines Aroma. **Lavendel** hat die Eigenschaft, ableitend zu wirken und der Tee ist bei **Blutandrang** oder bei Verkalkung zu empfehlen. Sein feiner nachhaltiger Duft wurde von unseren Vorfahren sehr geschätzt; man legte kleine Lavendel-Kräuterkissen in alle Schränke. Auch **Pfefferminz** gehört in das Würzgärtlein.

Alle diese Stauden lassen sich auch ausgezeichnet in Kästen und Töpfen ziehen. So sehen wir, welche Möglichkeiten uns Hausfrauen gegeben sind auch im kleinen große Werte zu schaffen, die für unsere Gesundheit und unser Wohlbefinden vielleicht wertvoller sind als das größte Kapital.

Pfefferminztee als Heilmittel.

Seine Vorzüge und Heilkraft, sein Anbau und seine Veredelung.

Pfefferminztee? Wohl jeder kennt ihn und weiß auch, daß man ihn gegen Magenverstimmung trinkt. Weiter aber — die anderen hervorragenden Eigenschaften der Pfefferminze, — wer kennt diese? Es ist schon der Mühe wert, diese kostbare Drogenpflanze einmal einer näheren Betrachtung zu unterziehen, da sie wie kaum eine andere zum ständigen Hausgebrauch geeignet ist. Täglich kann Pfefferminztee als Frühjahrs- oder Familientee, ganz gleich wie man ihn sonst benennen will, getrunken werden. Er ist durchaus geeignet, Kaffee, chinesischen Tee oder sonstige ausländische Getränke vollkommen zu ersetzen. Man kann ihn sowohl allein, als auch gemischt mit beliebigen anderen Teekräutern trinken. Sein feines Aroma verbessert den Geschmack eines jeden Tees und dieser Wohlgeschmack ist es auch, der den Pfefferminztee so geeignet macht zum täglichen Getränk. Seine würzigen Aromastoffe wirken wohltuend auf den Magen, regen den Appetit an und fördern die Verdauung. Es wird der Pfefferminze nachgerühmt, daß sie jedem, der sie regelmäßig trinkt, ein gesundes frisches Aussehen verschaffe. Das ist in erster Linie auf die großen Heilwirkungen der Pfefferminze zurückzuführen, die der breiten Masse noch viel zu wenig bekannt sind. Als Tee zubereitet wirkt die Pfefferminze äußerst beruhigend auf das Gesamtnervensystem und die Magennerven und ist daher bei allen Arten von Blähungen, Verdauungsstörungen, Koliken, sowie allen anderen krampfhaften Zuständen besonders zu empfehlen. Bei Erbrechen, Melancholie und Hypochondrie ist er ein ebenso ein guter Helfer, wie er auch auf die Hauttätigkeit ausgezeichnet wirkt und deshalb alle Hautunreinigkeiten beseitigt. Ebenso ist die blutreinigende Wirkung der Pfefferminze groß. Sie verhindert weiter durch ihre fäulniswidrigen Eigenschaften die Bildung von Selbstgiften in den Därmen. Mischt man den Pfefferminztee mit Hauhecheltee, so ergibt dies ein ausgezeichnetes Mittel gegen Harnsäure. In Verbindung mit Kamille und Baldrian ist er eines der besten Getränke bei schmerzhaften Menstruationsstörungen und sollte deshalb von jungen, namentlich bleichsüchtigen Mädchen mit Vorliebe getrunken werden. Nach Urteilen vieler Kliniker kommt der Pfefferminze eine spezifische Wirkung auf die Gallenabsonderung zu, sodaß Personen, die zu Gallenerkrankungen neigen, zweckmäßig Pfefferminze zum täglichen Getränk wählen. Gegen alle Arten von Erkältungskrankheiten, gegen Rheuma und Gicht ist der Pfefferminztee das gesundheitsfördernde Hausgetränk.

Alle diese guten Eigenschaften sind im Pfefferminztee vereinigt, der zwar schon viel gekannt, aber doch noch viel zu wenig geschätzt wird.

In diesem Zusammenhang dürfte es nicht uninteressant sein, die Pfefferminzpflanze etwas näher kennen zu lernen. Sie ist eine Wucherpflanze die sehr schnell entartet. Feldmäßig, bei sorgfältiger Sortenauswahl, Pflege und Bearbeitung wird sie namentlich in der Rheinpfalz, in Württemberg, Thüringen und neuerdings auch im bayerischen Mutterlande angebaut. Das vorzügliche Klima, besonders das der Pfalz, die

bekanntlich in Deutschland das südlichste besitzt, sowie die ideale Bodenbeschaffenheit kommen der Drogenpflanze ganz besonders zugute. Naturgemäß wirkt sich dieses auf die Güte des Tees aus. Deshalb besitzt der deutsche Pfefferminztee so ein feines Aroma. In der Rheinpfalz hat der Verband deutscher Arzneipflanzenanbauer sich dem Anbau, der Veredelung und dem Vertrieb der Pfefferminze in ausgezeichneter Weise gewidmet. Daß der eingeschlagene Weg einer Zusammenfassung der Pflanzer mit fester Bindung derselben durch Kultur-, Ernte- und Verarbeitungsvorschriften der richtige war, zeigt die stete Verbesserung des Produktes deutlich.

Die Gewinnung der Pefferminze ist sehr mühevoll. Die Pflanzen werden im Frühjahr von einem alten Pflanzstück gewonnen und auf ein gartenmäßig hergerichtetes Ackerland angepflanzt. Nach einiger Zeit wird mittels einer Hacke der Boden gelockert und vom Unkraut befreit. Der erste Schnitt der Pfefferminze erfolgt, bevor die Pflanze anfängt zu blühen. Am Boden wird die durschnittlich 30 bis 40 Zentimeter hohe Pflanze abgeschnitten und eingebracht. Zu Hause werden die vielen, an den Seitentrieben hängenden Blätter abgepflückt und zum Trocknen gelegt. Ist die Ware in den luftigen Räumen vollkommen trocken, wird sie in das Hauptlager nach Speyer am Rhein gebracht. Eine 4-köpfige Sachverständigenkommission bonitiert hier die Pfefferminze in vier verschiedene Klassen. Farbe, Aroma, Blattware und allgemeine Beschaffenheit werden beurteilt. Nach verschiedenen Klassen wird die Minze auch in den verschiedenen großen Räumen gelagert. Im Lager selbst wird die Ware einer steten Behandlung unterzogen. Eine Entstäubungs-, Schneide- und Siebmaschineneinrichtung sorgt dafür, daß allen Wünschen nach Art, Größe und vor allem Sauberkeit der Pfefferminze Rechnung getragen wird. Während vorher der Handel die Ware, wie sie auf den Bauernspeichern allen möglichen Unreinigkeiten ausgesetzt war, übernehmen mußte, kann er sie heute in allerbest veredelter Weise im Hauptlager entgegennehmen. Der Käufer hat beim Einkauf solch gekennzeichneter Qualitätsware die Gewähr, bestens bedient zu sein. Im Lager wurden im letzten Erntejahr rund 55 000 kg trockene Pfefferminze eingeliefert. Das Speyerer Lager ist übrigens das einzige in Deutschland und wohl das größte in Europa. Es sollte nicht nötig sein, besonders zu betonen, daß die nun so organisierte Pflanzerschaft, die sich alle erdenkliche Mühe gibt, ein Standardprodukt hervorzubringen, auch durch Kauf dieser Ware unterstützt wird.

Es werden jährlich für 300 Millionen Mark Auslandtees eingeführt, die zum größten Teil durch den inländischen Anbau im eigenen Lande

bleiben könnten. Nicht weniger als 200 000 Leute könnten dadurch Beschäftigung finden. Schon allein diese ungeheuren volkswirtschaftlich wichtigen Zahlen müßten eine Umstellung im Teeverbrauch herbeiführen, obwohl auch das Sparen am eigenen Geldbeutel dem gesundheitlich weit höher stehenden Inlandprodukt den Vorzug geben müßte.

Wenn diese Betrachtungen dazu beitragen, dem Pfefferminztee zu helfen, dann ist ihr Zweck erfüllt. Dr. E. K.

Der Stiefelputzer.

Ist der Schuster der Operateur, so ist der Stiefelputzer der Kosmetiker. Und wie dieser, arbeitet auch er mit Salben und Tinkturen, mit farbigem Wachs (Schminke) Benzin und Oel. Ein Paar Schuhe, die eilig und verschämt nach einem kurzen Regen zu ihm steuern, sind nach zehn Minuten liebevollster Behandlung auf Hochglanz hergerichtet. Dann funkelt die Sonne wieder in ihnen und der Träger der Schuhe geht aufrecht und mit jener inneren Ruhe und Sicherheit davon, die aus dem Bewußtsein entspringen, in Ordnung zu sein. Aber bis es zum Hochglanz kommt, zum Abschiedskuß mit dem Sammetfleck.

Die Hände des Stiefelputzers beginnen die Arbeit mit handwerksmäßigen festen Griffen. Die Kotbürste schrubbt über die Schuhe, Staub wirbelt auf, spritzt nach allen Seiten und in das Gesicht des Stiefelputzers. Der setzt weder eine Sekunde mit der Arbeit aus, noch sieht er von der Arbeit weg. Er atmet also den Staub ein. Und muß es tun, denn ein Blick zur Seite kann ein gebostes Hühnerauge bedeuten, und ein Kunde ist auf immer verloren.

Sind die Kotbürsten außer Aktion, dann werden die Schuhe noch mit Alkohol gereinigt, auch um die Feuchtigkeit zu nehmen, dann wischen trockene Lappen die Schuhe sauber, daß sie gesund und rein dastehen, und jetzt, jetzt kann das große Werk beginnen.

Hier wäre die Bemerkung einzuschieben, daß die Behandlung der Schuhe, das Rezept, nicht das einzige um auf Ruf Kunst des Stiefelputzers ist. Was die Arbeit, so aus der Vogelperspektive, beobachtenswert macht, ist das Wie. Wie er arbeitet, in welchem Rythmus seine Hände schwingen, wie sie — bei den Kotbürsten noch gewalttätig — immer gefühlvoller werden, zärtlicher und schließlich mit einem Hauch von Arbeitskraft ihr Tun beenden; das ist es, was den Stiefelputzer auszeichnet. Immer mit zwei Bürsten arbeitend, schwingen die Arme das eine Mal aus den Achselhöhlen, das andere Mal nur aus den Ellenbogen. Es gibt ein Sforzando in der Arbeit, ein Furioso, ein Crescendo und ein Pianissimo! Und es ist nicht ausgeschlossen, daß es auch eine Arbeit in Dur und eine in Moll gibt. Die Arbeit in Dur erfolgt bei den Männerschuhen, die Arbeit in Moll vor schönen Frauenbeinen. Von wegen der Sehnsucht. Auf jeden Fall kann man manchen Stiefelputzer (so ab und zu) um jenen Griff beneiden, mit dem er einen Frauenfuß oberhalb des Knöchels auf das Trittbrett hebt. Denn so ein Frauenbein

wenn es in eleganter Linie nach aufwärts — — aber sprechen wir doch lieber nur vom Stiefelputzen.

Wo sind wir stehen geblieben? Bei den mit Alkohol sauber gereinigten und getrockneten Schuhen. Also gut. Jetzt kommt die Wichse, die Schminke. Vom Schwarz bis zum Weiß ist die ganze Farbenskala in den gebräuchlichsten Tönen da. Kardinalrot, fraisefarben, sämisch und wiederum reinstes Weiß für jene Schühlein, die aus Schlangenleder gearbeitet sind. Denn merkwürdigerweise lieben so viele Frauen Schlangenleder. Woran das liegen mag?

Ist der Schuh gesalbt, dann werden zwei große Glanzbürsten — erste Garnitur — hervorgeholt und schwingen wie zwei große Bügeleisen über die Füße. Wischen kräftig darüber hin, bis die Schuhe einen bestimmten Glanz haben, den man „hart" nennen kann. Im nächsten Moment jonglieren zwei neue Bürsten in den Händen des Stiefelputzers, groß und weich, und nun wird es da unten immer glanzvoller, die Schuhe werden wie dunkle Spiegel, in denen sich die Sportkappe des Stiefelputzers deutlich zeigt. Die Schuhe vom Dienstmädchen so geputzt, wären jetzt schon feiertäglich schön! Für einen Stiefelputzer beginnt jetzt erst die große Kunst. Denn jetzt kommt der Sammetlappen. Diese Bürste aus Zärtlichkeit und Milde. Dieser geschmeidige Lappen, der nicht mehr mit breiten Händen angefaßt wird, sondern mit elegantem Schwingen über die Schuhe hinweg huscht. Immer leichter, feiner, bis er wie mit einem zarten Kuß sich verabschiedet: „So, jetzt bis du wieder schön".

Und doch ist der Schuh noch nicht fertig. Je nach seiner Farbe wird dann ein Fläschchen entkorkt und ein dicker Pinsel, triefend von Farbe, bemalt die Sohle und den Absatz. Mit einem letzten Schwung — jetzt mehr Gewohnheit als Notwendigkeit — wird der Pinsel in das Fläschchen zurückgegeben, die Hände wischen sich rein und stülpen die Hosen über den Schuhen zurecht. Und nun ist das Werk vollbracht. Man bezahlt 50 Groschen, wenn man „stier" ist, 60 Groschen, wenn man Kavalier ist. Der Stiefelputzer lüftet seine Mütze und man steht wieder zweibeinig und korrekt auf seinen Füßen. In Schuhen, die einen glanzvollen Parkettboden nicht entehren würden. Die Red.

Was sagt uns Gandhi?

Seit altersher unterscheidet man das tatfreudige und das nachdenksame Leben. Das eine gipfelt in dem Helden, und dieser wird von den Schullesebüchern genugsam gepriesen. Das andere gipfelt in dem Weisen, aber dieser wird in unserem „fortgeschrittenen" Europa der lieben Jugend nicht als erstrebenswert hingestellt. Wir gewöhnlichen Menschen sollen uns entscheiden, welchem von beiden wir folgen wollen. Nur die ganz großen Geister können beide in sich fassen. Wenn der Weise sich auch mit den Dingen dieser Welt herumschlägt, dann entsteht der Menschheitsführer.

Eine Erscheinung dieser Art formte sich, weit weg von unserem hilflosen Europa: der indische Führer Gandhi. Als er in England war, hielten es manche Blätter für geistvoll, über seine Lebensgewohnheiten billige oder böse Witze zu reißen. Andere bekamen es nicht fertig, die Parteibrille von der Nase zu nehmen. Wer an die „Zivilisation" glaubt, wird freilich mit den staunenswerten Bestrebungen des indischen Führers „nichts anfangen" können. Die Gewaltlosigkeit, das Nicht-Verletzen, das Nicht-Annehmen des Bösen, die Nicht-Zusammenarbeit mit dem als schlecht Erkannten, der gewaltlose Widerstand — all das ist freilich unbegreiflich für eine Welt, in der die trostlose Ueberzeugung als allerhöchste Weisheit gilt, man hätte nur zu wählen, ob man Hammer oder Amboß sein, also selber schlagen oder zerschlagen werden will. Was so viele nicht verstehen, ist dies, daß die Tätigkeit auf Grund dieser Bestrebungen auch ein Nicht-Tun sein kann, daß aber dies nicht ein duldendes Hinnehmen ist, sondern ein aktives Ueberwinden. Was da tätig ist, das ist allerdings die Seele oder die Geisteskraft, und es sind nicht etwa Beine und Arme, letzte womöglich mit Waffen daran, wie sich das europäischer „Tätigkeitsdrang" so vorstellt.

Natürlich, wenn einer Gewaltlosigkeit übt, und der andere besitzt ein Schießeisen, dann kann der erstere auch gelegentlich niedergeknallt werden, und der Revolverkerl wird dann den anderen für den Amboß halten, auf dem er selber heldenhaft herumhämmert. Aber es ist eine uralte Weisheit, die im Abendland vergessen wurde, daß die geistige Kraft gefallener Märtyrer später mit unbedingter Gewißheit den barbarischen Sieger überwindet und seine scheinbar siegreiche Sache zunichte macht. Selbstverständlich gehört zu all dem eine sehr starke seelische Haltung als Folge eines seelischen Trainings, das im Abendland wohl nur wenigen vorstellbar ist. Diese Uebung setzt voraus, daß man sich nicht nur mit den Wogen des Weltall Meeres tätig herumschlägt, sondern zunächst nach Verankerung im ewigen Urgrund strebt. Also ein Schüler der Weisheit wird man schon sein müssen, um dieses Tun, das so oft ein Nicht-Tun zu sein scheint, das aber Stärke ist und nicht Schwäche, über sich zu gewinnen. Wir ahnen hier die Zusammenknüpfung von tätigem und nachdenksamem Leben. Das hat jetzt Gandhi in seiner Genfer Rede ausgedrückt: „Die Gewaltlosigkeit ist das wahre Heldentum und die wahre Kraft; sie ist nicht nur eine politische Taktik, sondern eine Lebens- und Weltanschauung".

Sagt man: „Das ist ja nur indisch", so entgegnen wir: Europa ist kulturell bankerott. Ist es in diesem Zustand wirklich so schlimm, von anderen zu lernen? Versuchen wir doch, uns, ohne die einzelnen Maßnahmen sklavisch nachzuahmen, aus dem lebendig machenden Geiste heraus um Neues zu bemühen! Die Red.

Der vergessene Patient im Wartezimmer!

Die Feuerwehr mußte ihn befreien.

In Köln suchte ein Patient einen Arzt in der Neustadt auf und wurde von der Empfangsdame in das Wartezimmer geführt. Da sich niemand um ihn kümmerte und es ihm zu lange dauerte, machte er sich bemerkbar, mußte aber feststellen, daß er allein in der Wohnung und eingeschlossen war. In seiner Angst schrie er aus dem Fenster und machte sich so den Passanten bemerkbar, sodaß ein Herr kurz entschlossen die Feuerwehr alarmierte, die den Patienten mittels einer Feuerwehrleiter aus dem unfreiwilligen Gefängnis befreite. Der Arzt war mit seiner Empfangsdame ausgegangen und so war der Patient einfach vergessen worden. Wenn man bedenkt, daß Köln im Zeichen des Karnevals stand, kann man diesen Vorfall verzeihen, jedenfalls wird der Arzt die Kosten zu tragen haben.

Verzeihen kann man es aber nicht, wenn aus Vergeßlichkeit bei Operationen Verbandgaze, Watte, Instrumente und Scheren in der Operationswunde verbleiben, wie dieses des öfteren vorgekommen ist. Was würden die Herren Aerzte für ein Geschrei machen, wenn ein Heilkundiger solches vollbringen würde? Sicherlich würde man Heilkundige in diesem Falle als unzuverlässig bezeichnen.

Aerzte-Anekdoten.

Tolstoi hatte einen Widerwillen gegen Aerzte. Wenn er krank war, weigerte er sich, den Arzt zu konsultieren.

„Warum willst Du keinen Arzt haben?" fragte man ihn.

Tolstoi erwiderte: „Ich möchte gern eines natürlichen Todes sterben!"

Kaum zu verantworten

wäre es, wenn Sie nicht rechtzeitig dafür Sorge tragen würden,

Ihren Beitrag pünktlich zu bezahlen.

Halten Sie den kleinen Betrag für die Monatsschrift stets bereit wenn der Bote kommt, oder senden Sie rechtzeitig an unser P. K. O. Konto Nr. 307 802

Bleiben Sie in Ihrem Interesse und zum Wohle Ihrer Familie dieser Zeitschrift treu? — Dann handeln Sie klug!

Zu dem berühmten Chirurgen Professor Thiersch in Leipzig kommt ein Patient:

„Mein Hausarzt hat bestimmt, daß ich mich einer Operation unterziehe. Da das Geld bei mir in diesem Falle keine Rolle spielt, möchte ich mich in Paris operieren lassen. Wollen sie mir gefälligst sagen, welchen Chirurgen Sie dort für den tüchtigsten halten?"

„Das dürfte Professor Doyen sein"

„Ist eine besondere Empfehlung nötig, um bei dieser Berühmtheit sofort anzukommen?"

„Die brauchen Sie nicht. Sie gehen einfach zu ihm und sagen, daß sie sich von ihm operieren lassen möchten. Darauf wird Doyen fragen: Wo sind Sie zu Hause? Sie antworten: In Leipzig. Darauf wird Doyen sagen: Sie Mordsrindvieh, warum haben Sie sich denn nicht bei Thiersch operieren lassen.

Der Dermatologe Professor Neumann war ob seiner Aussprüche berühmt. Einmal kam zu ihm eine bildhübsche junge Frau, die auf dem Oberschenkel einen Abszeß hatte. Er ergriff ein Messer und erklärte, schneiden zu müssen.

„Um Gottes Willen!" rief die Schöne aus, „wird man das sehen?"

„Das wird ganz von Ihnen abhängen", war die prompte Antwort.

Moß geht zum Arzt. Läßt sich gründlich untersuchen. Und sagt dann:

„Nun machen Sie keine lateinischen Redensarten, Herr Doktor, sondern sagen Sie frei heraus und auf gut Deutsch, woran ich bin."

„Also gut!" sagt der Arzt, „Sie sind, mit einem Wort gesagt, ein Quartalssäufer!"

„Danke, Herr Doktor! Und nun sagen Sie mir's vielleicht doch noch auf lateinisch — damit ich's meiner Frau sagen kann."

Vom Verlag:

Der Verlag erstattete im weiteren Verlauf die Kosten für Arzt und Arzneien folgenden Abonnenten des „Dobro Ludu":

infolge Krankheiten:

129 Biela Paul, Mechanikermeister, Katowice-Dąb, Król.-Hucka 81.
130 Sachs Adolf, Kaufmann, Rydultowy, Mickiewicza 4
131 Jurkiewicz Regina, Kaufmannsfrau, Lipiny, św. Józefa 5
132 Löbmann Hedwig, Ehefrau, Katowice, Marsz. Pilsudskiego
133 Berliner Ruth, Katowice, Stawowa 5
134 Bugdańska Gertrud, Eehefrau, Król-Huta, Wagnera 22
135 Kropka Konrad, Kostuchna, Dworcowa
136 Horzela Margarete, Ehefrau, Siemianowice Bytomska 38
137 Walczak Veronika, Ehefrau, Katowice, Sienkiewicza 2
138 Kowalska Sofie, Ehefrau, Rydultowy, Rybnicka
139 Wieczorek Aniela, Ehefrau, Katowice, 3-go Maja 21

140 Kurzok Hedwig, Bäckerei, Orzesze, Rynek
141 Krall Anna, Schneiderin, Król-Huta, Mielęckiego 2
142 Tometzki Marie, Fleischerei, Król-Huta, Piotra 8
143 Gryska Viktorie, Schneiderin, Król-Huta, Mielęckiego 21
144 Klose Wilhelmine, Schneiderin, Król-Huta, Mickiewicza 41
145 Brzezinski Hermann, Dentist, Król-Huta Wolności 14
146 Münzer Emma, Ehefrau, Król-Huta, Bogdajna 16
147 Kubitza Richard, Obermeister, Król-Huta, Mickiewicza 31
148 Morawiec Paul, Tischler, Kochłowice, Nowowiejska 47
149 Kandziora Gertrud, Ehefrau, Halemba, 3 go Maja 7
150 Faber Theodor, Kaufmann, Wełnowiec, Piaskowa 10
151 Schlossarek Dorothea, Ehefrau, Świętochłowice, Wolności 13
152 Kurpiers Franziska, Witwe, Katowice III, Strzebnego 15
153 Biela Stefan, Schuhmacher, Piekary-Rudne, Główna
154 Oczipka Elisabeth, Kaufmannsfrau, Wielkie-Hajduki, 3-go Maja 14
155 Antonczyk Wilhelm, Schneider, Jastrzębie-Górne
156 Fabian Karl, Kaufmann, Król-Huta, Katowicka 19
157 Stanjek Margarete, Ehefrau, Rydułtowy, Biertułtowska
158 Böhnisch Georg, ledig, Katowice, Krzywa 7
159 Mierny Clemens, Schlosser, Katowice, 2-go Maja 38
160 Mertus Stanislawa, Ehefrau, Kochłowice Nowowiejska 92
161 Kurczok Hedwig, Ehefrau, Orzesze, Rynek
162 Walczak Veronika, Schneiderwerkstatt, Katowice, Sienkiewicza 2
163 Kasza Paul, Techniker, Ruda, Bytomska 32
164 Bugdanska Gertrud, Ehefrau, Nowe-Hajduki, Mickiewicza
165 Jurkiewicz Regina, Kaufmannsfrau, Lipiny, Józefa 5
166 Eliegner Elisabeth, Ehefrau, Król-Huta, Pudlerska 32
167 Nowak Hedwig, Modistin, Król-Huta, Mickiewicza 31
168 Oczipka Elisabeth, Kaufmannsfrau, Wielkie-Hajduki, 3 go Maja 14
169 Kropka Konrad, Kostuchna, Dworcowa
170 Ciwis Johann, Bäcker, Pszów, Karola Miarki
171 Rubinfeld Lotte, Kaufmann, Król-Huta, Jagiellońska 3
172 Lamparska Ludowike, Schneiderin, Katowice, Kochanowskiego 3
173 Depta Marja, Pogrzebień, pow. Rybnik
174 Fiszer Augustine, Ehefrau, Katowice, Krakowska 130
175 Pisarzowska Marie, Katowice, Sokolska 5
176 Ejnesman Isak, Schneidermeister, Król-Huta, Gimnazjalna 23
177 Hanzel Wiktor, Sattler, Lipiny, Bytomska 29
178 Nawak Paul, Uhrmacher, Król-Huta, Bytomska 27
179 Sikora Elfriede, Ehefrau, Król-Huta, Wolności 67
180 Brzezinski Hermann, Dentist, Król-Huta, Wolności 16
181 Jelocha Paul, Schneidermeister Pszów, Wodzisławska
182 Piątek Elisabeth, Ehefrau, Nowy-Bytom, Niedurnego 34
183 Fliegner Elisabeth, Ehefrau, Król-Huta, Pudlerska 32
184 Mierczyk Martha, Kaufmannsfrau, Katowice III, Wojciech. 110
185 Szeliga August, Schuhmachermeister, Król-Huta, 3-go Naja 26
186 Smarslik Paul, Kaufmann, Bielszowice, Zabrzska 3
187 Dylla Paul, Malermeister, Katowice, Kościuszki 17
188 Porada Marie, Restauration, Wielkie-Hajduki, Kościelna 6
189 Lappa Dora, Katowice, Teatralna 7